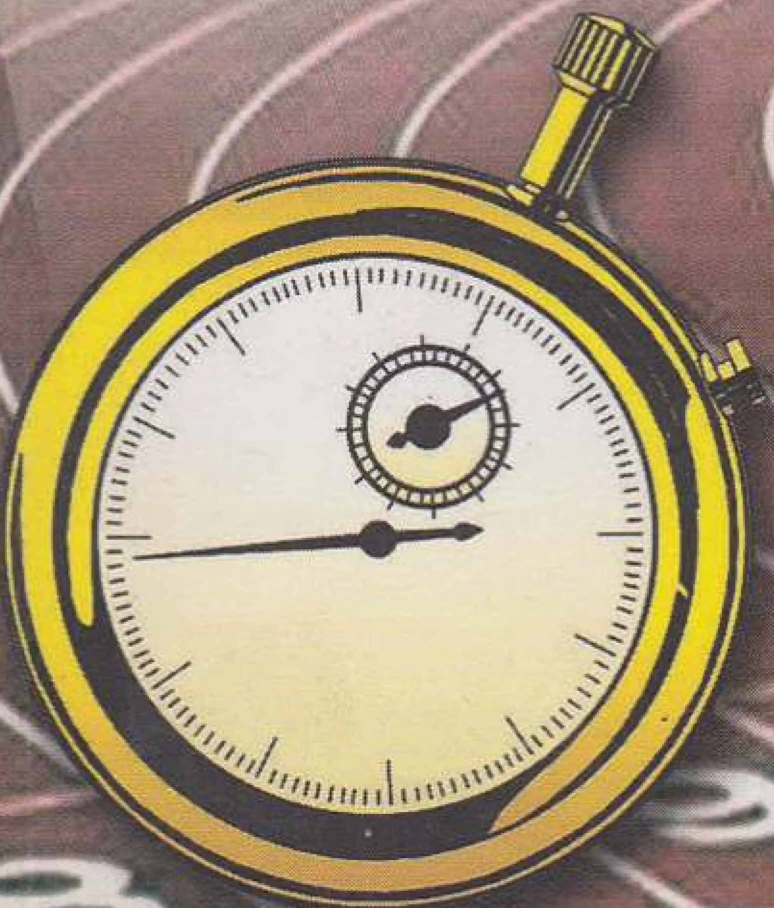
விளையாட்டுக்களின் விதிகள்





டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்

(Rules of Games)

பல்கலைப் பேரறிஞர்
தேசிய விருதுபெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed.,FUWAI
முன்னாள் பேராசிரியர்,
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி,
சென்னை-600 035.

திருத்தம் செய்தவர்
டாக்டர் N.C.ஜீசஸ் ராஜ்குமார்
B.P.E., M.P.Ed., M.Phil., P.G.D.T.D.Y.Sc.Ed., D.Ed.,
உடற்கல்வி விரிவுரையாளர்,
SRM ஆசிரியர் பயிற்சி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்,
காட்டாங் கொளத்தூர்.



எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன்
எண்.8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 044 - 24332696
கைபேசி: 94442 80158

நூல் விபரப் பட்டியல்

நூலின் பெயர்	:	விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	விளையாட்டு விதிமுறைகள்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா (1937-2001)
பதிப்பு	:	செப்டம்பர் - 2008
நூலின் அளவு	:	டெம்மி
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	12 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	384
நூல் கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
ஒளி அச்சு	:	குகன் கம்ப்யூட்டர்ஸ், சென்னை-8.
விலை	:	ரூ.180.00
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
தயாரிப்பு	:	ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியிட்டோர்	:	எஸ்.எஸ்.பப்ளிகேஷன், 8/1, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 24342232
அச்சிட்டோர்	:	கலர் லிங்க்ஸ், சென்னை - 600 014.

முன்னுரை

உலகம் என்பது ஒரு ஆடுகளம். அதிலுள்ள மக்கள் அனைவரும் ஆட்டக்காரர்களே. ஆண்கள் - பெண்கள் ஆகிய எல்லோருமே, வாழ்க்கை எனும் ஆட்டத்தைத்தான் மிகவும் வேடிக்கையாக ஆடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இயற்கையளித்துள்ள விதிகளின்படி, காலம் எனும் பந்தை விளையாடி, இன்பம் எனும் இலக்கை நோக்கியே, சதாகாலமும் ஆடுகிறார்கள்; பாடுபடுகிறார்கள்.

ஆடுகளப் பந்தாட்டத்தில், விதியோடு ஆடிச் செல்பவர்கள், மகிழ்ச்சி அடைகின்றார்கள். பலம் பெறுகின்றார்கள். நலம் அடைகின்றார்கள். அளப்பரிய சந்தோஷங்களைப் பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றார்கள்.

அதுபோலவே, வாழ்க்கை என்ற ஆட்டத்தில், விதிகளையே மாற்றி, விவரமாக ஏமாற்றி, வன்முறையை ஏற்றி, வக்ர புத்தியோடு வாழ்கின்ற பலர் அதற்கு பிரதி பலனாக, தீராத நோய்களையும், மாறாத துன்பங்களையும், ஆறாத அலங்கோலங்களையும் அனுபவித்து, அலறித் துடித்தே ஒய்கிறார்கள்; மாய்கிறார்கள்.

ஆகவே, விதிகளுக்கடங்கிய விவேகமுள்ள வாழ்க்கையானது, ஒழுக்கமான நிகழ்ச்சிகளின் பிரதிபலிப்பாக விளையாட்டுக் களாகவும்; விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளின் மறு பதிப்பே வாழ்க்கை யாகவும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டு மக்களிடையே மக்களுடன் வீரியமாக வாழ்கின்றன; வாழ்விக்கின்றன.

சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம் போன்ற உயிர்க் கொள்கைகளை, மனித உள்ளங்களில் விதைத்து, வளர்த்து, விளைவிக்கும் நிலங்களாக, விளையாட்டுக் களங்கள் விளங்கு கின்றன.

ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாத சமுதாய அமைப்புக்கு முதலிடம்; மாற்றார் கருத்துக்கும் மதிப்பளித்து ஏற்கின்ற மனப்பக்குவம்; தானென்ற அகங்காரத்தை, வீணான கர்வத்தை, வில்லங்கமாக நினைக்கும் வக்ரத்தை, பழிவாங்கும் பைசாச குணத்தையெல்லாம் போக்கிப் புறம் தள்ளுகிற பண்பார்ந்த மனம் படைக்கின்ற பாச நிலமே ஆடுகளங்களாக விளங்குகின்றன.

இப்படி வந்தோர்க்கெல்லாம் வளங்களை வாரி வழங்குகிற விளையாட்டுக்கள் எல்லாம், நீராக நிறைந்த ஆறாக ஓடும் ஆற்றல் மிக்கவை. ஆற்றுக்குக் கரைபோல, ஆற்றலை ஒழுங்குபடுத்துகின்ற ஆற்றல் விதிகளுக்கு மட்டுமே உண்டு.

எல்லா தர மக்களும், விரும்புகிற இலக்கணங்களைக் கொண்ட விளையாட்டுக்களெல்லாம், நாடு, இனம், மொழி, நிறம் கடந்து உலகமெல்லாம் உலா வந்து கொண்டிருக்கின்றன. பிரிவுகளும் உறவுகளும் கொண்ட உலகையெல்லாம் ஒரு குடையின் கீழ் கோலோச்சி வருகிற விளையாட்டுக்களை எல்லாம் உலக மக்கள் எல்லோரும் ஒன்றுபோல் ஆடினால்தானே, உலகம் இணையும், உள்ளங்கள் மகிழும். விளையாட்டுப் பண்பாடுகளும் மலரும்; வளரும்.

அதற்காக அமையப் பெற்ற அருமையான முயற்சிகள்தான், அகில உலக விளையாட்டுக்களின் விதிகளாக வடிவம் பெற்றிருக்கின்றன. அந்தந்த நாட்டு மொழிகளில், விதிகள் மொழியாக்கம் பெற்றிருந்த காலத்தில், தமிழர்களுக்கு இல்லை யென்ற குறையும் இருந்ததை மாற்றி, அன்னைத் தமிழில் அரிய களஞ்சியமாக, 1964-ஆம் ஆண்டே நான் முதலில் எழுதி வெளியிட்டேன்.

இன்று ஏறத்தாழ 35 ஆண்டுகாலமாக, தமிழ்ச் சமுதாயத்தினாலே அருமையாகப் பின்பற்றப்பட்டு பெருமையுடன் உலவி வருகிறது. அவ்வப்போது ஏற்படுகிற விதிகள் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப, புதிய விதிகளை உள்ளடக்கிய புதிய நூலும் வெளியாகிக் கொண்டு வந்திருக்கிறது.

இப்போது, புதிய விதிகளுடன், திருத்திய தெளிந்த முறையில் எழுதப்பட்டு 1999-ஆம் ஆண்டு ஜனவரியில் புதிய வெளியீடாக வெளி வந்திருக்கிறது. விளையாட்டு அன்பர்கள், வீரர்கள், வீராங்கனைகள், விவேகிகள் அனைவரது கரங்களிலும் தவழுமாறு இன்று வழங்கியிருக்கிறோம்.

வளம் பெருக பயன் பெறுக என்று வாழ்த்துகிறோம்.

இந்நூலை அழகுற தயாரித்த ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ் மற்றும் அச்சகத்தாருக்கு என் நன்றி.

அன்பன்

டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

1999-ஆம் ஆண்டு வெளியிட்ட பதிப்பில் ஆசிரியரின் முன்னுரை அப்படியே அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

பதிப்புரை

தமிழால் முடியாதது எதுவுமில்லையென அரிதின் முயன்று, விளையாட்டுகளின் விதிகள், விளையாட்டு நுணுக்கங்கள், விளையாட்டுக்களின் வரலாறு, விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொற்கள், விளையாட்டுத் துறைக்கென அகராதி என பல்வேறு தலைப்புகளில் நூல்களை எழுதி, வெளியிட்டு, விற்பனை யாளராகவும் உலா வந்து தமிழுக்குத் தொண்டாற்றியவர் பேராசிரியர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள்.

அழகப்பா கலைக் கல்லூரி, சென்னை, ஒய்.எம்.சி. உடற்கல்வி கல்லூரி முதலிய புகழ்பெற்ற கல்வி நிறுவனங்களில் பணிபுரிந்த அனுபவமும், தானே ஒரு விளையாட்டு வீரராக விளையாடி பெற்ற பேரின்ப விளைவுகளும்தான் இவரை நூற்றுக்கணக்கான நூல்களை எழுதத் தூண்டின என்றால் அது மிகையல்ல.

தினமணி முதலிய பல்வேறு பத்திரிகை வாயிலாக, வானொலி, தொலைக்காட்சி வாயிலாக விளையாட்டு, உடல் நலம், மன பலம் சார்ந்த கட்டுரைகளை, சொல்லோவியங்களை அழகுத் தமிழில் தந்ததோடு, 'விளையாட்டுக் களஞ்சியம்' என்ற மாத இதழையும் இலக்கிய உணர்வோடு இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் தடையின்றி நடத்திக் காட்டிய வெற்றி நாயகன்.

தெய்வப்புலவர் வள்ளுவரின் குறளுக்கு புதிய உரையை எழுதி, திருக்குறள் ஓர் உடலியல் நூல் என்பதாகப் படம்பிடித்துக் காட்டி யுள்ளார்.

தமிழால் எல்லாம் முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் விளையாட்டுக் களின் விதிகளை மட்டுமல்ல, விளையாட்டுத்துறை சார்ந்த பல இலக்கியங்களையும் படைத்து விளையாட்டுத்துறை தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சியில் 1964 ஆம் ஆண்டு முதல் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொண்டு 2001 வரை இப்பூவுலகில் வாழ்ந்த தமிழ்த் தொண்டர்.

டாக்டர் நவராஜ் செல்லையா அவர்களின் 'விளையாட்டுக்களின் விதிகள்' மறுபடியும் உங்கள் கரங்களில் தவழ டாக்டர் என்.சி.ஜீசஸ் ராஜ்குமார் எங்களுக்குத் துணைபுரிந்துள்ளார். அவருக்கு எங்கள் நன்றி!

பதிப்பாளர்.

பொருளடக்கம்

1. கால் பந்தாட்டம் (Foot Ball)

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பும் பகுதிகளும்
2. விளையாடுவோருக்கு வேண்டியன
3. ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்
4. முக்கிய ஆட்டக் குறிப்புகள்
5. தவறுகளும் பண்பற்ற நடத்தையும்
6. ஆட்டக்காரர்களுக்கு அறிவுரை
7. நடுவருக்குரிய குறிப்புகள்
8. நடுவரின் அதிகாரம்
9. ஆட்டம் வெற்றி தோல்வியின்றி இருந்தால்?

கால் பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Attacking Side	- தாக்கும் குழு
Corner	- முனை
Corner Area	- தாக்கும் குழு
Corner - Kick	- முனை உதை
Defending Side	- தடுக்கும் குழு
Diagonal System	- மூலை விட்ட முறை
Direct Free - Kick	- நேர்முகத் தனி உதை
Extra Time	- மிகை நேரம்
Free Kick	- தனி உதை
Goal	- இலக்கு (வெற்றி எண்)
Goal Area	- இலக்குப் பகுதி
Goal - Kick	- குறி உதை
Goal Lines	- கடைக் கோடுகள்
Half Way Line	- நடுக்கோடு
Indirect Free-Kick	- மறைமுகத்தனி உதை
Kick-Off	- ஆரம்பநிலை உதை
Match	- போட்டி ஆட்டம்
Neutral Lines Man	- பதிவு பெற்ற கோடுகாப்பாளர்
Off-Side	- அயலிடம்
Obstruction Rule	- தடைவிதி
Penalty - Area	- ஒறுநிலைப் பரப்பு
Penalty - Arc	- ஒறுநிலை வளைவு
Penalty - Kick	- ஒறுநிலை உதை
Penalty-Kick Mark	- ஒறுநிலை உதைப் புள்ளி
Period	- ஆடும் கால அளவு (பருவம்)
Play Field	- ஆடுகளம்
Shoe	- ஆட்டக்காலணி
Stationary Ball	- நிலைப்பந்து
Substitute	- மாற்றாட்டக்காரர்
Throw-in	- உள்ளெறிதல்
Touch Line	- பக்கக்கோடு

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பும், பகுதிகளும்

1. அமைப்பு

ஆடுகளத்தின் அமைப்பு நீண்ட சதுர வடிவமானது. அதன் நீளம் 120 மீட்டருக்கு மேற்படாமலும், 90 மீட்டருக்குக் குறையாமலும், அகலம் 90 மீட்டருக்கு மேற்படாமலும், 45 மீட்டருக்குக் குறையாமலும் (அகில உலகப் போட்டிகளில் பயன்படுத்துகின்ற ஆடுகளத்தின் அளவு நீளம் 110 மீட்டருக்கு மிகாமலும், 100 மீட்டருக்குக் குறையாமலும், அகலம் 75 மீட்டருக்கு மிகாமலும், 64 மீட்டருக்குக் குறையாமலும்) இருக்க வேண்டும்.

அகில உலப் போட்டிகளுக்கான ஆடுகளத்தின் அமைப்பு:

அதிக அளவு 110 மீட்டர் × 75 மீட்டர். குறைந்த அளவு 100 மீட்டர் × 64 மீட்டர்.

அகலப் பகுதியை விட நீளப் பகுதியின் அளவு எப்போதும் குறையவே கூடாது. பொதுவாக நன்றாக அமையக்கூடிய ஒரு ஆடுகளம் அந்தந்த இடத்தின் பரப்பளவைப் பொறுத்தே, ஆடுகளம் சிறப்பாக அமையும்.

ஆடுகளத்தின் பகுதிகளைக் காட்டுகின்ற கோடுகள், பகுதி களைத் தெளிவாகக் காட்டுவனவாக, திருத்தமான முறையில் 5 அங்குலத்திற்கு மேற்படாத அகலம் உள்ளவாறு குறிக்கப்பட வேண்டும். கோடுகளுக்குப் பதிலாக V வடிவமுள்ள பள்ளம் தோண்டி அடையாளம் செய்யவே கூடாது.

இலக்குக் கம்பங்கள், குறுக்குக் கம்பம் அவைகளின் கனத்திற் கேற்ப, (Dimension) கடைக்கோடுகளின் அகலம் குறிக்கப்பட வேண்டும்.

நீண்ட எல்லைக் கோடுகளைத் **தொடுகோடுகள்** அல்லது **பக்கக் கோடுகள்** என்றும், குறைந்த அளவுள்ள எல்லைக் கோடுகளைக் **கடைக்கோடுகள்** என்றும் கூறுவர். ஒவ்வொரு முனையிலும் (Corner) நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் கொடியைத் தாங்கியுள்ள ஒவ்வொரு கம்பமும்,

மழுங்கிய முனை உள்ளதாகவும், 5 அடிக்குக் குறைவில்லாததாகவும் இருக்க வேண்டும்.

நடுக்கோட்டிற்கு நேரே ஊன்றியுள்ள கம்பம், பக்கக் கோட்டின் மேலே இல்லாமல் 1 கெச தூரத்திற்கு அப்பால் ஊன்றி வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். **பாதி வழிக்கோடு** (Half - Way line) அல்லது **நடுக்கோடு** ஒன்று ஆடுகளத்தை இரண்டாகப் பிரிக்கப் பயன்படுகின்றது. 9.15 மீட்டர் ஆரமாக உடைய ஒரு வட்டம் ஆடுகளத்தின் மையத்தில் திருத்தமான முறையில் வரைந்து குறிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

2. குறியீடுகளின் பயன்கள் (Markings)

(அ) பக்கக் கோடுகள் (Touch Lines): தொடு கோடுகள் அல்லது பக்கக் கோடுகளில் ஏதாவது ஒன்றில், பந்து முழுவதும் கடந்து வெளியே சென்றால், கடைசியாகப் பந்தை விளையாடிய ஆட்டக்காரரின் எதிர்க்குழுவில் உள்ள ஒருவர், பந்தை உள்ளெறிய (Throw-in) ஆட்டம் தொடங்கும்.

(ஆ) கடைக்கோடுகள் (Goal-Lines): இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே குறுக்கு குச்சிக்குக் கீழே செல்லாமல், தரையோடோ அல்லது மேலெழுந்த நிலையிலோ (in the air) கடைக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து முழுதும் கடந்து சென்று விட்டால், கீழ்க்கண்ட இரண்டு முறைகளில் ஆட்டம் தொடங்கும்.

1. **குறியுதை** (Goal - Kick): தாக்கும் குழுவினர் (Attacking Side) பந்தைக் கடைசியாகத் தொட்டு விளையாடியிருந்தால், தடுக்கும் குழுவினருக்கு (Defending side) குறியுதை வாய்ப்புக் கிடைக்க, மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்கும்.

2. **முனையுதை** (Corner-kick): தடுக்கும் குழுவினர் பந்தைக் கடைசியாகத் தொட்டு விளையாடி இருந்தால் தாக்கும் குழுவினருக்கு முனையுதை உதைக்கும் வாய்ப்புக் கிடைக்க, மீண்டும் ஆட்டம் துவங்கும்.

இரு இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையில், குறுக்குக் கம்பத்திற்குக் கீழே, கடைக்கோட்டைத் தாண்டிப் பந்து கடந்து சென்றால், அடித்தக் குழுவுக்கு, வெற்றி எண் (Goal) கிடைக்கும்.

(இ) நடுக்கோடு அல்லது பாதி வழிக்கோடு (Halfway line): இக்கோடு ஆடுகளத்தை இரு சரிபாதியாகப் பிரிக்கின்றது. இதனால் ஏற்படும் பயன்கள்:

1. **ஆரம்ப நிலை உதை** (Kick-off): ஆரம்பத்தில், நிலையாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பந்தை உதைத்து ஆட்டம் தொடங்கும் வரை, எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அவரவர் பகுதியில்தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

2. **அயலிடம்** (Off-side): தன்னுடைய பகுதியில் நின்று கொண்டிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர், எப்பொழுதும் அயலிடம் என்ற தவறுக்கு ஆளாக மாட்டார்.

(ஈ) 10 கெச மைய வட்டமும் 10 கெச ஒறுநிலை வளைவுகளும்: நேர்முகத் தனி உதை (Direct Free-Kick) அல்லது மறைமுகத் தனி உதை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, எல்லாவிதமான தனி உதைகளுக்கும் எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் 10 கெச தூரத்திற்கு அப்பால் நிற்க வேண்டும்.

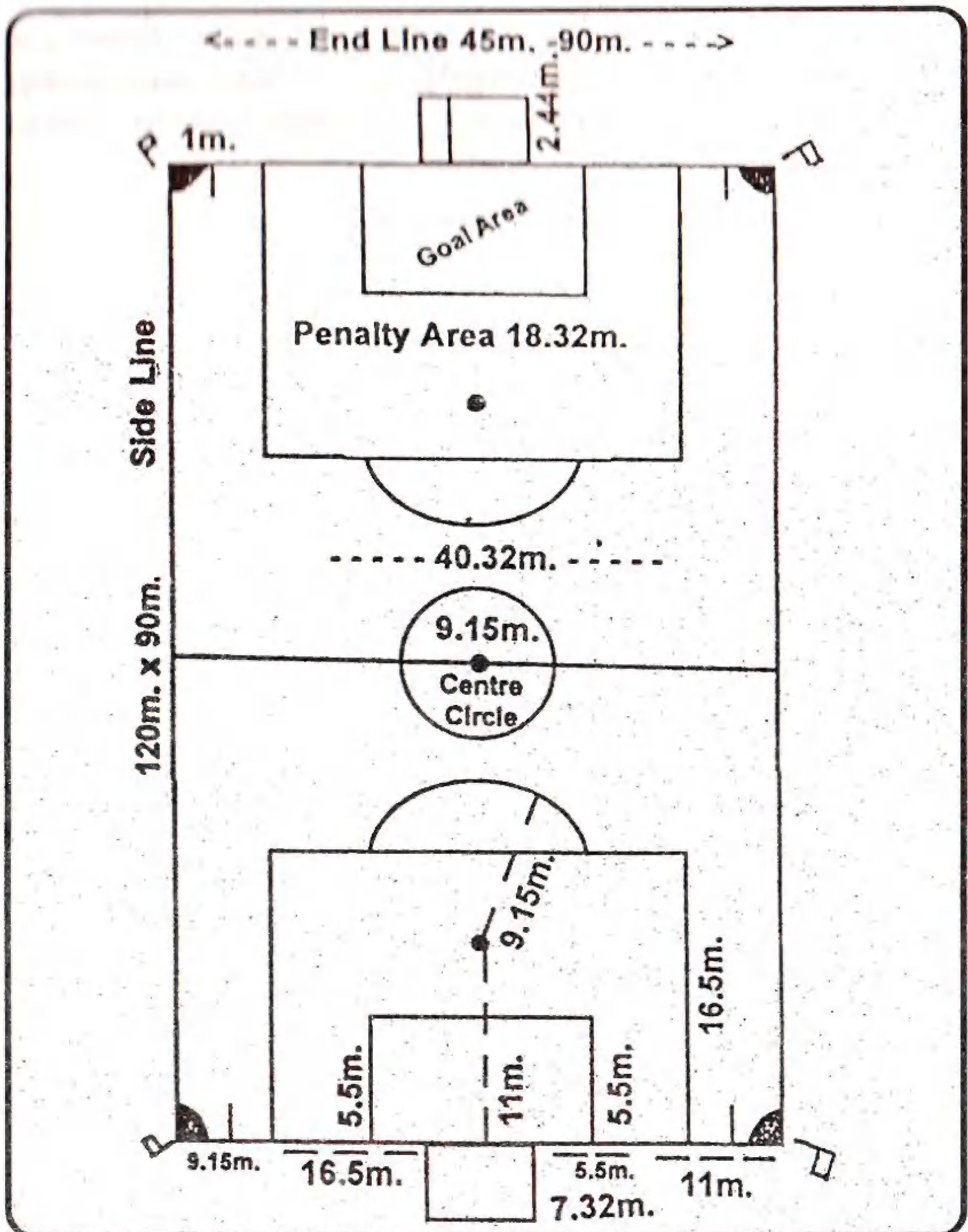
அந்த உதையை எடுக்கும் வரை, எல்லோரும் பந்திலிருந்து 10 கெசத்திற்கு அதன் அருகில் வரக்கூடாது என்பதன் நோக்கம். தனியுதையில் எவ்விதத் தலையீடும் இடையீடும் அங்கே நிகழக் கூடாது என்பதற்காகத்தான்.

குறிப்பு: எதிர்க்குழுவினர் எல்லோரும் பந்துக்கு முன்னும் பின்னும் 10 கெசத் தூரத்திற்கு அப்பால் நிற்க வேண்டும் என்பதையே இந்த 10 கெச விதி வலியுறுத்துகின்றது. ஆனால் இந்த விதி இரண்டு நிலைகளில் மாறுபடுகின்றது.

1. **மாற்றம்: ஒறுநிலை உதை**யானது (Penalty - Kick) எடுக்கப் படும் பொழுது, உதைக்கும் ஆட்டக்காரர், தடுக்கும் இலக்குக் காவலர் இருவரையும் தவிர பந்து இருக்கும் இடத்திலிருந்து 10 கெசத்திற்கு அப்பால், ஒறு நிலைப்பரப்பிற்கு வெளியே, எல்லோரும் நிற்க வேண்டும் என்பது பொது விதி.

இலக்குக் காவலன் இலக்குக் கம்பங்களுக்கிடையில், கடைக்கோட்டின் மேல்தான் நிற்க வேண்டும். குறியுதை எடுக்கப் படும் பொழுது, எல்லா தாக்கும் ஆட்டக்காரர்களும் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே நிற்க வேண்டும். (இலக்குப் பரப்பின் கோட்டிற்கும், ஒறுநிலைப் பரப்பின் கோட்டிற்கும் இடையில் உள்ள தூரம் 12 கெசங்களாகும்.)

2. **விதிவிலக்கு:** ஒறுநிலைப் பரப்பினுள் 10 கெசத்திற்குள்ளாக மறைமுகத் தனியுதை வாய்ப்பு எதிர்க் குழுவினருக்கு கிடைத்தால், தடுக்கும் குழுவினர் எல்லோரும் இலக்குக் கம்பங்களுக்கிடையே உள்ள கடைக்கோட்டின் மேல் நின்று கொண்டிருக்க அனுமதிக்கப் படுவார்கள்.



3. ஆடுகளப் பகுதிகள் (Areas)

(அ) இலக்குப் பரப்பு (Goal-Area) ஒவ்வொரு இலக்குக் கம்பத்திலிருந்தும் (உள் அளவு) 6 கெச நீளம் கடைக்கோட்டில் எடுத்து, பின் அவ்விடங்களில் இருந்து ஆடுகளத்தினுள் செங்குத்தாக 6 கெச நீளத்திற்கு இரு கோடுகளையும் இழுக்க வேண்டும். அந்த இரு செங்குத்தான கோடுகளை ஒன்றாக, நேராக இணைக்கும் பொழுது (மேற்கூறிய எல்லாக் கோடுகளையும்) வரும் இடைப்பட்ட பகுதியே **இலக்குப் பரப்பு** எனப்படும்.

பயன்கள்: இந்தப் பரப்பு கீழே காணும் செயல்களுக்காகப் பயன்படுகிறது.

1. இலக்குக் காவலன் பந்தைப் பிடித்துத் தன் வசம் வைத்திருக்கும் பொழுது (விதியை மீறாது) மெதுவாக இடிக்கப் படலாம். அதாவது, இடிப்பது பந்துடனே சேர்ந்தாற்போல் இருக்க வேண்டும். பந்தைப் பிடிக்காமலும் இந்தப் பரப்பினுள்ளே நின்று கொண்டிருக்கும்வரை, இலக்குக் காவலனுக்கு விதிகளின் துணை என்றுமே உண்டு.

2. இது **குறியுதை (Goal-Kick)** எடுக்க வேண்டிய எல்லையைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

(ஆ) ஒறுநிலைப் பரப்பும், ஒறுநிலை வளைவும் (Penalty-Area and Penalty Arc) ஒவ்வொரு இலக்குக் கம்பத்தில் இருந்தும் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் கடைக்கோட்டில் 18 கெச தூரம் தள்ளி, நேராக இழுத்துப் பின் செங்குத்தாக ஆடுகளத்தினுள், 18 கெச தூரம் உள்ள கோடொன்றை இழுக்க வேண்டும். இவ்வாறு இழுக்கப்பட்ட இருகோடுகளின் முனைகளும், ஆடுகளத்தின் உள்ளே கடைக் கோட்டிற்கு இணையாக இணைக்கப்பட வேண்டும். இதற்கு இடையில் ஏற்படுகின்ற பரப்பே **ஒறுநிலைப் பரப்பாகும்** (படம் காண்க).

இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடைப்பட்டக் கடைக்கோட்டின் மையப் புள்ளியில் இருந்து 12 கெச தூரத்தில் ஆடுகளத்தின் உள்ளே ஒரு ஒறுநிலைப் புள்ளியைக் குறிக்க வேண்டும். அந்த இடமே **ஒறுநிலைப் புள்ளி** (Penalty kick-mark) எனப்படும். ஒவ்வொரு ஒறுநிலைப் புள்ளியில் இருந்தும் 10 கெச நீள ஆரம் உள்ள வளைவு ஒன்று ஆடுகளத்தின் உள்ளே அதாவது ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே இழுக்கப்பட்டிருப்பதற்கு **ஒறுநிலை வளைவு** என்று பெயர்.

பயன்கள்: 1. தவிர்க்கப்பட்ட ஒன்பது குற்றங்களில் (Nine offences) (பகுதி 5-ல் 1-ம் பிரிவு) ஏதாவது ஒன்றை வேண்டுமென்றே தடுக்கும் குழுவினர் (தாக்கும் குழுவினருக்கு) இப்பகுதியில் செய்தால், ஒறுநிலை உதையைத் (Penalty-Kick) தங்களுக்குத் தண்டனையாகப் பெறுவர்.

2. இலக்குக் காவலன் கைகளினால் பந்தைப் பிடிக்கலாம் என்ற ஒரு எல்லையை, இப்பகுதி நிர்ணயித்துக் காட்டுகிறது.

3. குறி உதையால் இலக்குப் பரப்பில் இருந்து உதைக்கப்படும் பந்து, மற்றவர்களால் தொட்டு ஆடப்படும் முன், இப்பரப்பிற்கு வெளியே சென்றிருக்க வேண்டும். குறி உதையால் வரும் பந்தை

உதைப்பவரே மறுமுறை ஆடுவதற்கு முன்னதாக, மற்ற ஆட்டக் காரரால் ஆடப்பட வேண்டும்.

4. ஒறுநிலை உதையானது எடுக்கப்படும் பொழுது, தடுக்கின்ற இலக்குக் காவலனையும் உதைக்கின்ற ஆட்டக்காரரையும் தவிர மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் இப்பரப்பிற்கு வெளியே நிற்க வேண்டும் என்ற எல்லையைக் காட்டுகிறது.

இன்னும் குறியுதை எடுக்கப்படும் பொழுது தடுக்கும் குழுவினரைத் தவிர மற்றத் தாக்கும் குழுவினர் அனைவரும், இப்பரப்பிற்கு வெளியே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதையும் இப்பரப்பு சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

ஒறுநிலை வளைவு என்பது, ஒறுநிலைப் பரப்பின் ஒரு பகுதி அல்ல. ஒறுநிலை உதை எடுக்கப்படும் பொழுது மட்டும், ஒறுநிலைப் புள்ளியில் இருந்து 10 கெச தூரத்திற்கு அப்பால் எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற எல்லையைச் சுட்டிக் காட்டவே இது பயன்படுகிறது.

(இ) முனைப்பரப்பு (Corner - Area) பக்கக்கோடும் கடைக் கோடும் இணையும் இடத்தில் கொடி ஒன்று ஊன்றப்பட்டிருக்கும் ஒவ்வொரு முனையில் இருந்தும், ஆடுகளத்தின் உட்பகுதியில் ஒரு கெச ஆரத்தில் கால் வட்டப் பகுதி ஒன்று அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதுவே முனைப்பரப்பாகும்.

பயன்: முனை உதை உதைக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றுத் தாக்கும் குழுவினர் இந்தக் கால் வட்டப் பரப்பினுள்ளே பந்தை வைத்துத்தான் உதைக்க வேண்டும்.

(ஈ) இலக்கு (Goal) ஒவ்வொரு கடைக்கோட்டின் மத்தியிலும், ஒரு இலக்கு அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு முனை யிலிருந்தும் சம அளவு (உள் அளவு) தூரம் உள்ளதாக அளவெடுத்து, கடைக்கோட்டின் மையத்தில் 8 கெச தூரத்தில், 8 அடி உயரமுள்ள இரு கம்பங்கள் நிறுத்தப்பட்டு, அதன்மேல் குறுக்குக் கம்பத்தின் உயரத்தை அதன்படி அடிப்பாகத்திலிருந்து அளந்தால், 8 அடி உயரம் இருக்க வேண்டும். இலக்குக் கம்பங்கள், குறுக்குக் கம்பம் இவைகளின் அகலமும் பருமனும் 5 அங்குலத்திற்கு மேற்படாமல் இருக்க வேண்டும்.

நெடுங்கம்பங்கள், குறுக்குக் கம்பம் மற்றும் தரை இவைகளை இணைப்பது போன்று, இலக்குக்குப் பின்னால், திண்மையான வலை ஒன்று கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். அந்த வலை இலக்கைத் தெளிவாகக் காட்ட சிறப்பாக பயன்படுவதோடன்றி, இலக்குக்

காவலனுக்குத் தடையில்லாமல் இயங்கிட வேண்டியவாறு இடம் அளிக்கும் முறையிலும் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

குறுக்குக் கம்பத்திற்குப் பதிலாக நாடாவையோ (Tape) அல்லது மற்ற வளைந்து கொடுக்கும் பொருட்களையோ உபயோகிக்கக் கூடாது.

இலக்குக் கம்பம் வெள்ளைப் பூச்சுப் (White Paint) பெற்றிருக்க வேண்டும்.

2. விளையாடுவோருக்கு வேண்டியன

1. பந்து (The Ball)

பந்து உருண்டை வடிவமுள்ளதாகவே இருக்க வேண்டும். ஆடுவோருக்கு அபாயம் விளைவிக்கும் மற்ற எந்தப் பொருள் களாலும் செய்யப்படாமல், பந்தின் மேல் பாகம் தோலால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பந்தின் கனம்: 16 அவுன்சுக்கு மிகாமல் (453 கிராம்) 14 அவுன்சுக்குக் (396 கிராம்) குறையாமல் - ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன் இருக்க வேண்டும். பந்தின் சுற்றளவு 28 அங்குலத்திற்கு (0.71 மீட்டர்) மிகாமலும் 27 அங்குலத்திற்கு (0.68 மீட்டர்) குறையாமலும், இருக்க வேண்டும்.

ஆட்ட நேரத்தில் நடுவருடைய அனுமதியின்றி வேறு பந்து மாற்றப்படக் கூடாது.

பந்து ஆட்ட நேரத்தில் காற்றிரங்கி விட்டாலோ அல்லது வெடித்துவிட்டாலோ, அதேபோல வேறொரு பந்தை அதே இடத்தில் மேலெறிந்து, கீழே விழச் செய்து (Drop), ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

2. விளையாடும் ஆட்டக்காரரின் எண்ணிக்கை (Players)

ஆட்டம் இரு குழுக்களால் விளையாடப் பெறும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் 11 பேர் உண்டு. அவர்களில் ஒருவர் குழுவுக்குக் காவலராக இருப்பார். ஆட்ட நேரத்தில் மற்ற ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவரை, இலக்குக் காவலராக மாற்றலாம். ஆனால், அந்த மாற்றத்தைச் செய்வதற்கு முன், நடுவரிடம் அறிவித்து அனுமதி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

நட்புப் போட்டியில் ஆடுகின்ற ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 3 மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ள அனுமதி உண்டு.

ஆட்ட நேரத்திற்கு முன் நடுவரிடம் 5 பேர்களுக்குக் குறையாமல் மாற்றாட்டக்காரர்களின் பெயர்களைக் கொடுத்துவிட வேண்டும். அவர்களில் மூவர் மாற்றாட்டக்காரர்களாக களம் இறங்கலாம்.

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னரே ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்பட்டால், முன்பு பெயருள்ள மாற்றாட்டக்காரர்களில் ஒருவர் அவருக்குப் பதிலாக ஆட அனுமதிக்கப்படுவார். வேறொரு மாற்றாட்டக்காரரை உள்ளே வரவழைப்பதற்காக ஆட்ட நேரத்தைத் தாமதப்படுத்தக் கூடாது.

வெளியேற்றப்பட்ட அந்த ஆட்டக்காரர் அந்த ஆட்டத்தில் மீண்டும் வந்து பங்கு பெற்று ஆட முடியாது.

மாற்று ஆட்டக்காரர் யார் என்பதை நடுவருக்கு முன்பே அறிவிக்க வேண்டும். பந்து நிலைப் பந்தாக (Dead ball) மாறியவுடன்தான், மாற்றாட்டக்காரரை உள்ளே வர அனுமதிக்க வேண்டும். அதுவும் நடுவரின் அனுமதிக்குப் பிறகே அவர் உள்ளே வரவேண்டும்.

தண்டனை: நடுவரிடம் அனுமதி பெறாமல் ஆட்ட நேரத்தில் தன்னை இலக்குக் காவலனாக மாற்றிக் கொண்ட ஒரு ஆட்டக்காரர், ஒறுநிலைப் பரப்பினுள்ளே பந்தைப் பிடித்தால், அதற்குத் தண்டனையாக எதிர்க்குழு ஒறுநிலை உதையைப் பெறும்.

(காயமுற்ற நேரந்தவிர) ஆட்ட நேரத்தில் நடுவரின் அனுமதி யின்றி யாராவது ஒருவர் ஆடும் களத்தை விட்டு வெளியே சென்றால், அவர் முறை தவறி நடந்து கொண்டதாகக் குற்றம் சாட்டப்படுவார்.

எந்தக் காரணத்தினாலாவது ஒரு ஆட்டக்காரர் போட்டி ஆட்டம் நடக்கும் பொழுது, ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே சென்றால், எந்தப் போட்டியில் கலந்து கொண்டாரோ அந்தப் போட்டி ஆட்டம் (Match) முடியும் வரை மற்றொரு போட்டியில் கலந்து கொள்ளக் கூடாது. (1939 மார்ச் குழு அறிக்கை)

3. விளையாட்டுச் சாதனங்கள் (Equipments)

பிற ஆட்டக்காரர்களுக்கு அபாயம் விளைவிக்கக்கூடிய எந்தப் பொருளையும் ஒரு ஆட்டக்காரர் அணிந்திருக்கக் கூடாது. கீழே கூறியுள்ள முறைகளில் அவரது ஆடப்பயன்படும் காலணி (Boot) அமைந்திருக்க வேண்டும்.

காலணியில் உள்ள அடித்தட்டும் (Bar) குமிழ்களும் (Studs) தோலினாலோ அல்லது மென்மையான ரப்பராலோ செய்யப்

பட்டிருக்க வேண்டும். அதிலே அடிக்கப்பட்டிருக்கும் ஆணிகள் நன்றாக உள்ளே செலுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். அடித் தட்டுகள் தட்டையாகவும் குறுகியதாகவும், அரை அங்குலம் அகலத்திற்குக் குறைவின்றியும் காலணியின் மொத்த அகலம் வரைக்கும் நீண்டு, முனைப்பாகத்தில் வட்டவடிவமான அமைப்புக் கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

குமிழ்கள் அரை அங்குலத்திற்குக் குறையாத விட்டம் கொண்டு, வட்ட வடிவம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அடித்தட்டுக்களையும குமிழ்களையும் இணைந்தாற் போலவே காலணியில் அமைத்துக் கொள்ள விரும்பினாலும், ஆட்டத்திற்குரிய விதிகளுக்கு உட் பட்டிருக்க வேண்டும்.

காலணியின் முன் பகுதியிலும் (பாதம்), பின்பகுதியிலும் (குதிகால் பாகம்) உள்ள குமிழ்கள் அல்லது அடித்தட்டுகள் எல்லாம் முக்கால் அங்குல உயரத்திற்கு மேல் போகக் கூடாது.

திருகும் முறையில் செய்யப்பட்டக் குமிழ்களைத் தவிர, உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட குமிழ்கள் தோலால் அல்லது ரப்பரால் மூடப்பட்டிருந்தாலும் அவற்றை அணியக் கூடாது. ஆகவே, விதிகளுக்கு உட்பட்ட காலணிகளை அணிந்தே ஒருவர் ஆட வேண்டும்.

ஒரு ஆட்டக்காரருக்குரிய விளையாட்டுச் சாதனங்கள்

ஒரு கம்பளி சட்டை (Jersey) அல்லது அரைக் கை சட்டை, அரைக்கால் சட்டை, பின்னல் காலுறை (Stocking) காலணிகள் முதலியன. பிற ஆட்டக்காரர்கள் அணியும் வண்ண உடைகளில் இருந்து மாறுபட்ட வண்ணத்தாலான சட்டை ஒன்றை, இலக்குக் காவலன் அணிந்திருக்க வேண்டும்.

காலணிகளுக்குள்ளக் கட்டுப்பாட்டைப் போலவே இன்னும் ஒன்று. செயற்கையான கை, மோதிரங்கள், இடைவார் இவற்றுடன் யாரும் ஆடவே கூடாது.

தண்டனை: இவ்விதியை மீறி களம் புகுந்து ஆட வந்த ஓர் ஆட்டக்காரர். தற்காலிகமாக ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப் படுவார். அவருடைய ஆட உதவும் உதவி சாதனங்களைத் திருத்தி ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு, நடுவரிடம் அவற்றைக் காட்டி அனுமதி பெற்ற பின்னரே ஆடுகளத்தினுள் நுழைய வேண்டும். அதுவும் பந்து விளையாடப்படாத நேரம் பார்த்துத்தான் உள்ளே வர வேண்டும்.

3. ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்

1. ஆட்ட நேரம் (Duration)

ஒவ்வொரு ஆடும் கால அளவும் அதாவது பருவமும் (Period) 45 நிமிடங்களாக, இரு சம பருவங்கள் உடையதே ஆட்ட நேரமாகும். இரு குழுவினரும் மனம் ஒத்திருந்தால், கீழ்க்கண்டவாறு ஆட்ட நேரம் மாறிவிடும். மொத்த நேரம் 90 நிமிடம்.

(அ) ஏதாவது ஒரு பருவத்தில் எதிர்பாராமல் நடக்கும் விபத்தினாலும், அல்லது வேறு சில காரணங்களினாலும் நேரம் வீணாகிவிட்டால், அவ்வாறு வீணான நேரத்தை நடுவர் விருப்பப்படி ஆட்ட நேரத்துடன் சேர்த்துத் தரப்படும்.

(ஆ) ஒவ்வொரு பருவத்திலும், ஆட்டத்திற்கு நேரம் இருந்தாலும், முடிவடைந்திருந்தாலும் **ஒறுநிலை உதை** எடுப்பதற்காக நேரம் சேர்த்துத் தரப்படும்.

இ) இடைவேளை நேரம் 5 நிமிடங்களுக்கு மேற்படக் கூடாது. அதற்கு மேல் தேவையானால் அது நடுவரின் இசைவைப் பொறுத்ததாகும்.

பொதுவாக ஆட்டத்தின் மொத்த ஆடும் நேரம் 90 நிமிடங் களாகும். குறைவான ஆட்ட நேரம் தேவையானால் இரு குழுக்களும் இணங்கி மனமொத்துப் போனால், அவ்வாறே குறைத்துக் கொள்ளலாம். அந்த மொத்தக் கால அளவையே இரண்டு சம பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு ஆட வேண்டும்.

விதிகளுக்குட்பட்ட எந்தக் காரணத்தினாலாவது ஆட்டம் முடியும் தருவாயில், இடையில் நிறுத்தப்பட்டால் அந்த ஆட்டம் முழுவதும் மீண்டும் ஆடப்பெற வேண்டும்.

2. ஆட்டத்தின் தொடக்கம் *(Begining)*

(அ) சுண்டி எறியும் நாணயத்தின் மூலம், **ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கம் தேவையா அல்லது நிலை உதை தேவையா** என்பதை ஆட்டத் தொடக்கத்தில் நடுவரால் தீர்மானிக்கப்படும். அதில் வெற்றி பெற்ற குழுவானது இரண்டில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கும் நல்ல வாய்ப்பைப் பெறும்.

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் அவரவர் ஆடுகளப் பகுதியில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். **நிலை உதை** செய்யும் வாய்ப்பைப் பெற்றக் குழுவினரைத் தவிர, மற்ற எதிர்க்குழுவினர் எல்லோரும்

நிலை உதை உதைக்கப்படும் வரை பந்தில் இருந்து 10 கெச தூரத்திற்கு அப்பால் நின்றிருக்க வேண்டும்.

நடுவரின் விசிலுக்குப் பிறகு ஆடுகளத்தின் மையத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் **நிலைப் பந்தை** (Stationary Ball) ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராளியின் பகுதிக்குள் உதைக்க, ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

அப்படி உதைக்கப்பட்ட பந்து அதன் சுற்றளவு முழுவதையும் ஒருமுறை உருண்டு கடந்தாலொழிய, ஆட்டம் தொடங்கியதாகக் கருதப்பட மாட்டாது.

மற்ற ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தொட்டு ஆடிய பிறகே ஆட்டம் தொடங்கும். மேலே சென்ற பந்தை மற்றவர் ஆடுவதற்கு முன், முதன் முதலில் பந்தை உதைத்த ஆட்டக்காரரே இரண்டாம் முறையாக ஆடக் கூடாது.

(ஆ) ஆட்ட நேரத்தின்போது ஒரு குழு வெற்றி எண் (Goal) பெற்ற பிறகு, வெற்றி எண் பெறத் தவறிய குழுவினரால் மேற்கூறிய முறையில் மறுபடியும் ஆட்டம் தொடங்கி வைக்கப்படும்.

(இ) இடைவேளைக்குப் பிறகு, இரு குழுக்களும் தங்கள் பகுதிகளை ஆட்ட ஆரம்பத்தில் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் நிலை உதை எடுத்த குழுவின் எதிர்க்குழுவினர் நிலை உதை எடுக்க மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்கும்.

தண்டனை: இந்த விதியை மீறினால் நிலை உதை மீண்டும் எடுக்கப்படும். நிலை உதையை உதைத்த ஆட்டக்காரரே, மற்ற ஆட்டக்காரர் தொட்டோ அல்லது விளையாடவோ செய்யாத பந்தைத் தானே மீண்டும் ஆடினால், அதற்குத் தண்டனையாக எதிர்க்குழுவினருக்கு **மறைமுகத் தனியுதை** உதைக்கும் வாய்ப்புத் தரப்படுகிறது. எந்த இடத்தில் அந்தத் தவறு நிகழ்ந்ததோ, அதே இடத்தில் தான் அந்தத் தண்டனை நிறைவேற்றப்பட வேண்டும். இப்படிப் பெறுகின்ற **தனி உதையால்** (Indirect free kick) இலக்கினுள் நேராகப் பந்தைச் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது.

(ஈ) எதிர்பாராத வகைகளால் தற்காலிகமாக ஆட்டத்தை நிறுத்திவிட்ட பிறகு (Temporary Suspension): விதிகளில் குறிப்பிடப்படாத காரணங்களால் எதிர்பாராத விதமாக நின்றுவிட்ட ஆட்டத்தைத் தொடங்க - ஆட்டம் நின்றுபோன நேரத்தில் பந்து எங்கு இருந்ததோ, (பக்கக் கோட்டுக்கும் கடைக்கோட்டுக்கும் வெளியில் போகாமல் ஆடுகளத்தின் உள்ளே இருந்தால்) அதே இடத்தில் பந்தை மேலே உயர்த்தி எறிந்து நடுவர் கீழே விழச்

செய்யும் பொழுது (Toss) ஆட்டம் மறுபடியும் தொடங்கும். மேலே தூக்கி எறியப்பட்ட பந்து தரையை வந்து தொட்டவுடன் ஆட்டம் ஆரம்பமாகும். கீழே விழச் செய்த (Drop) எந்த ஆட்டக்காரராலும் தொடப்படாமல் பக்கக் கோட்டிற்கு அல்லது கடைக்கோட்டிற்கு வெளியே சென்றால், நடுவர் மீண்டும் பந்தை உயர்த்தி எறிய ஆட்டம் தொடங்கும். கீழே விழுமுன், எந்த ஆட்டக்காரரும் பந்தைத் தொட்டு விளையாடக் கூடாது. விதிகளின்படி, இச்செயல் நடைபெறாவிட்டால், நடுவர் மீண்டும் பந்தை உயர்த்தி எறிவார்.

ஆட்டம் வெற்றி தோல்வியின்றி சமமாக முடிந்தால் (Draw) மிகை நேரம் (Extra Time) தேவையாக இருந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டுமானால், ஆட்ட நேர முடிவிற்குப் பிறகும் மிகை நேர ஆட்டம் தொடங்குவதற்கிடையில் உள்ள இடைவேளை நேரம் நடுவரால்தான் தீர்மானிக்கப்படும். மிகை நேரம்: 15-15 மிகை நேரத்தில் அடிக்கப்படும் (Goal) வெற்றி எண்ணிற்கு (Golden Goal) எனப்படும்.

மிகைநேரப் பகுதியில் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்க, மீண்டும் நாணயத்தைச் சுண்டி எறிந்து, ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கமா அல்லது நிலை உதையா என்பதைக் குழுத் தலைவர்கள் (Captains) நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்குரிய ஆட்ட நேரத்தை இரண்டு சம பாகமாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. பந்து வெளியே சென்றால் (Ball in and out of play)

(அ) நடுவரால் ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டிருந்தால்;

கீழ்க்கண்ட முறைகளில், பந்து மீண்டும் ஆடப்படுகின்ற தகுதியைப் பெறுகின்றது (Ball in)

(ஆ) இலக்குக் கம்பத்தில், குறுக்குக் கம்பத்தில் அல்லது முனைக்கொடிக் குச்சியில் பந்து மோதி ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே போகாமல் திரும்பி வந்தாலும்.

(இ) ஆடுகளத்தினுள் நின்று கொண்டிருக்கின்ற நடுவர் அல்லது கோடு காப்பாளர்கள் (Linesmen) மீது பந்து பட்டு திரும்பி வந்தாலும்.

(ஈ) விதிகளை மீறிய நிகழ்ச்சிகளில், எந்தவிதமான முடிவும் கூறப்படாத நேரங்களிலும்,

ஆட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து ஆட்டம் முடியும் நேரம் வரை, எல்லா நேரத்திலும் பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும்.

கடைக்கோட்டுக்கு வெளியே பந்து மேலேழுந்தவாறாகச் சென்று (இலக்கினுள் சென்றது என்பதைத் தவிர) பின்னர்

ஆடுகளத்தினுள் வந்து விழுந்தாலும், அது ஆடுகளத்தை விட்டுவிட்டு வெளியே சென்றதாகத்தான் கொள்ளப்படும்.

பக்கக் கோடுகள், இலக்குக் கோடுகள் அனைத்தும் ஆடுகளத்தின் பகுதிகளாகவே இருக்கின்றன. ஆடுகளத்தின் பகுதிகளைக் குறிக்கும் கோடுகளும் அந்தந்தப் பகுதிகளின் பாகங்களே.

4. வெற்றி எண் பெறும் முறை (Goal)

விதிகளின்படி இலக்குக் கம்பங்களுக்கிடையே, குறுக்குக் கம்பத்திற்குக் கீழே, கடைக்கோட்டைத் தாண்டி பந்து முழுவதும் உருண்டு சென்றால், அது வெற்றி எண்ணைத் தரும் (Goal). அவ்வாறு பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தும்பொழுது, கையால் பந்தைத் தள்ளுவதோ, எறிவதோ, ஏந்திச் செல்வதோ கூடாது.

கடைக்கோட்டைத் தாண்டி இலக்கினுள் பந்து செல்லும் நேரத்தில், ஏதோ காரணத்தால் **குறுக்குக் கம்பம் இடம் பெயர்ந்து விட்டால், குறுக்குக் கம்பம் இருந்திருந்தால் கட்டாயம் அதன் கீழ் பந்து சென்றிருக்கும் என்று நடுவர் கருதினால்,** பந்தை அடித்தக் குழுவுக்கு வெற்றி எண்களை அவர் அளிக்கலாம்.

ஆட்ட நேரத்தில் அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும். இரு குழுக்களும் வெற்றி எண்களைப் பெறாத பொழுது (No Goals) அல்லது சமமான வெற்றி எண்களைப் பெற்ற பொழுதும், ஆட்டம் சமமாக முடிந்ததென்று அறிவிக்கப்படும்.

முழங்கால் கணுக்கால்களுக்கிடையில் பந்தை ஏந்திக் கொண்டு இலக்கினுள் சென்று வெற்றி எண்ணைப் பெறலாம்.

குறியுதையால், நேரே பந்தை உதைத்து இலக்கினுள் தள்ளி வெற்றி எண்ணைப் பெற முடியாது. ஆனால், நிலை உதை மூலமாக பந்தை எதிர்க்குழுவின் இலக்கிற்குள் உதைத்து, வெற்றி எண்ணைப் பெற முடியும். (புதிய விதி)

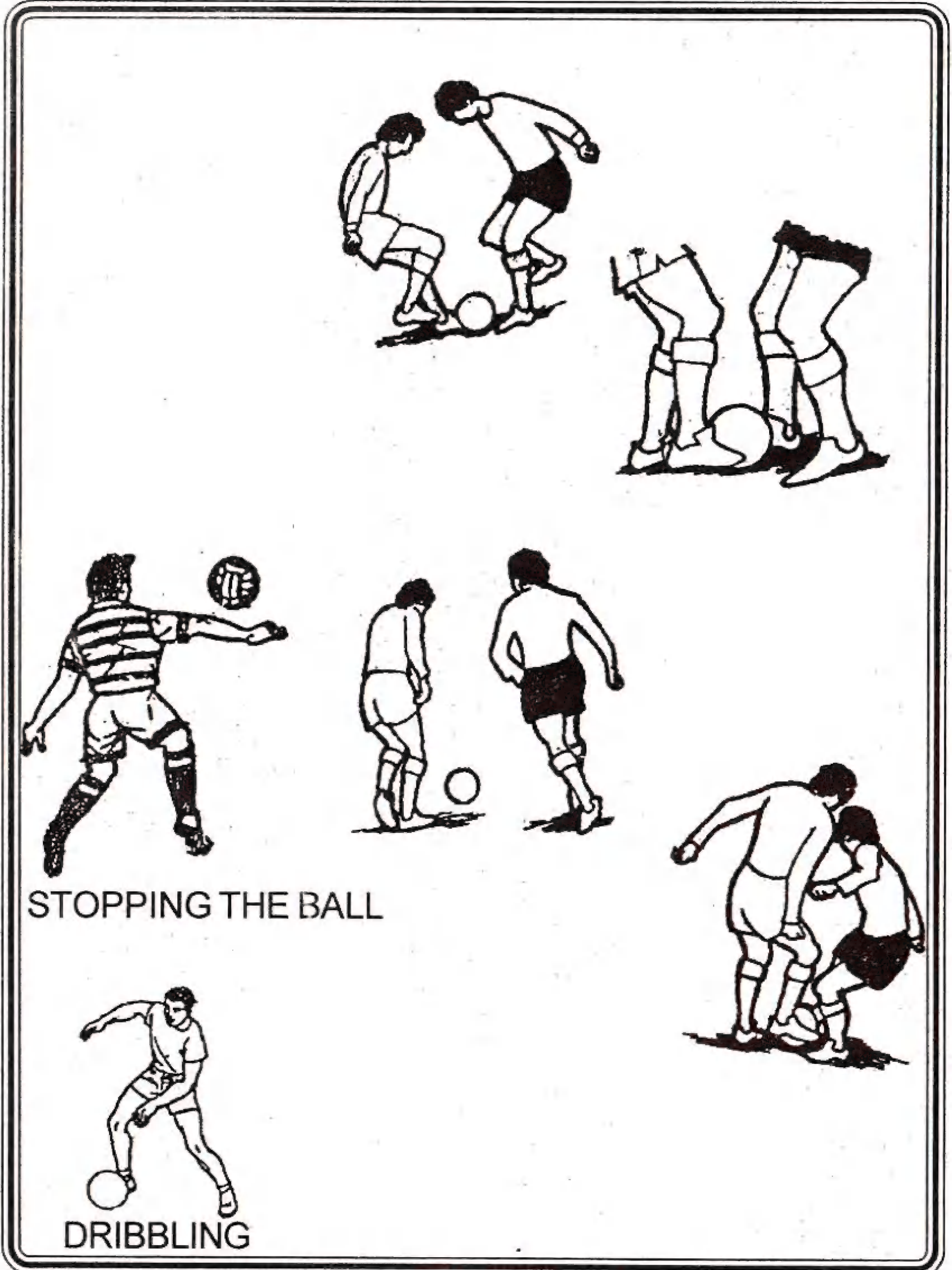
இலக்கில் உள்ள கடைக்கோட்டைத் தாண்டி உள்ளே பந்து முழுவதும் செல்லும் முன், ஒரு பார்வையாளர் வந்து பந்தைத் தடுப்பதற்கு முயன்று, அதில் அவர் தோற்றுப் போய் பந்து இலக்கினுள் சென்றுவிட்டால் அது **வெற்றி எண்** தான்.

அவ்வாறு பந்து உள்ளே செல்வதற்கு முன் ஒருவர் வந்து தடுத்துவிட்டால, ஒறுநிலை உதையைத் தவிர மற்ற எல்லா நேரங்களிலும் ஆட்டத்தை உடனே நிறுத்தி, தவறு நடந்த இடத்தில்

பந்தைப் போடச் செய்து (Drop) மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

கீழே கூறியுள்ள தவறுகளுக்குத் (Fouls) தண்டனையாகப் பெறுகின்ற **மறைமுகத் தனியுதையால்** (Indirect free kick) பந்தை நேரே உதைத்து வெற்றி எண் பெற முடியாது.

(அ) நிலையுதை, உள்ளெறிதல், தனியுதை, சமநிலையுதை, முனை உதை, ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே சென்ற குறியுதை



இவைகளில் மற்ற ஆட்டக்காரர் பந்தை விளையாடு முன்னே தானே இரண்டாவது முறையாகப் பந்தை விளையாடுதல் தவறு.

(ஆ) 6 விநாடிகளுக்கு மேல் ஒரு இலக்குக் காப்பாளர் பந்தைப் பிடித்திருந்தால் அது தவறு.

(இ) எதிராளியை இடித்தல் விதிக்குட்பட்டது என்றாலும், தவறான நேரத்தில் எதிராளியை இடித்தல் தவறு.

(ஈ) ஒறுநிலை உதையினை எடுக்கும் நேரத்தில், பந்தை முன்னோக்கி உதைக்காமல் இருத்தல் தவறு.

(உ) அபாயகரமாக விளையாடுதல் தவறு.

(ஊ) பந்துடன் இல்லாமல் இருக்கும் பொழுதோ, அல்லது எதிராளிக்குத் தடையேதும் செய்யாமல் இருக்கும்பொழுதோ இலக்குக் காவலனை இடித்தல் தவறு.

(எ) முறை தவறி பண்பாடில்லாமல் நடந்து கொள்ளல் தவறாகும்.

5. அயலிடம் (Off-Side)

தன் குழுவினரால் பந்து ஆடப்படும் நேரத்தில், எதிர்க் குழுவினரின் பகுதியில் பந்துக்கு முன்னே அடுத்தவர் இலக்குக்கு அருகிலேயே ஒரு எதிரணி ஆட்டக்காரர் நின்று கொண்டிருந்தால், அவர் அயலிடத்தில் உள்ளவராகக் கருதப்படுவார்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் தான் பந்தைப் பெறும்போது எங்கிருந்தார் என்பதில்லை. எந்தச் சமயத்தில் அவர் தமது பாங்கர்களிடம் இருந்து பந்தைப் பெற்றார் என்பதைக் கணித்தே அயலிடம் குறிக்கப்படும்.

அதே சமயத்தில், ஒரு ஆட்டக்காரர், கீழ்க்காணும் விதிகளின்படி இருந்தால், அயலிடத்தில் உள்ளவர்களாக கருதப்படமாட்டார்.

(அ) தன்னுடைய சொந்தப் பகுதியில் நிற்கும் பொழுது.

(ஆ) தான் நிற்கும் இடத்திற்கு முன்னதாக எதிர்க் குழுவினரில் யாராவது இருவர், இலக்குக்கு அருகாமையில் நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது.

(இ) தான் அயலிடத்தில் இருந்தபோது எதிர்க் குழுவினரின் மேல் பந்து பட்டுத் தன்னிடத்தில் வந்தாலும், தன்னால் பந்து கடைசியாக ஆடப்படும் பொழுது.

(ஈ) குறியுதை, முனை உதை, உள்ளெறிதல் இன்னும் நடுவரால் கீழே எறிந்து விடப்படும் பந்தைத்தானே நேராக எடுத்தாடும் பொழுது.

தண்டனை: இந்த அயலிட விதியை மீறினால், தவறு செய்த ஆட்டக்காரரின் எதிர்க்குழுவினர், **மறைமுகத் தனி உதை** (Indirect free-kick) வாய்ப்புப் பெற்று, தவறு நடந்த இடத்தில் பந்தை வைத்து, உதைக்க வேண்டும்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் விளையாடும் நேரத்தில் அயல் இடத்தில் நின்று கொண்டிருந்தாலும், ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ளாமலும், எதிராளிக்கு இடையூறு செய்யாமலும், அல்லது அயலிடத்தில் நின்று அதனால் ஏதாவது ஒரு பயனும் அடையாமல் இருக்கிறார் என்று நடுவர் கருதினாலும், அவர் அயலிடத்தில் உள்ளவராகக் கருதப்பட மாட்டார்.

4. முக்கிய ஆட்டக் குறிப்புக்கள்

1. தனியுதை (Free kick)

தனியுதை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கப்படும்.

(அ) **நேர்முகத் தனியுதை** (Direct) இதனால் குற்றம் செய்த குழுவுக்கு எதிராக, பந்தை நேரே இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெறலாம்.

(ஆ) **மறைமுகத் தனியுதை** (Indirect) இதனால் பந்தை நேரே இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியாது. ஆனால், பந்து இலக்கினுள் நுழைவதற்கு முன்னர், வேறொரு ஆட்டக்காரர் அப்பந்தைத் தொட்டோ அல்லது விளையாடியோ இருக்க வேண்டும்.

தனியுதை எடுக்கும் முறை: நேர்முக அல்லது மறைமுகத் தனியுதை எடுக்கப்படும் பொழுது, எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், பந்தில் இருந்து 9.15 மீட்டர் அப்பால் நிற்க வேண்டும். ஆனால், அவர்கள் இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தங்களது கடைக்கோட்டின் மேல் நின்று கொண்டிருந்தால், 9.15 மீட்டர் தூர விதியைப் பின்பற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எதிர்க்குழுவில் உள்ள ஒருவர், தனி உதை எடுக்கு முன் 9.15 மீட்டர் உள்ளாக அருகில் வந்தால், தனி உதை எடுப்பதைத் தாமதமாக்கி, வந்த ஆட்டக்காரரை அப்பால் போகச் செய்து ஆட்டத்தை நடுவர் தொடங்கி வைப்பார். எதிரணியினர் 9.15 மீட்டருக்குள் இடைவெளிவிட்டு நிற்கத் தவறினால் அல்லது, உதைக்கும்போது இடையூறு செய்தால் மீண்டும் தனியுதை அந்த அணிக்கே வழங்கப்படும்.

தனியுதையை தாமதப்படுத்துவதற்காக, போகச் சொன்ன பிறகும் போகாமல் இருப்பவருக்கு பண்பற்ற நடத்தைக்காக, கடுமையான தண்டனை தரலாம்.

உதைக்கப்படும் பந்து தனது சுற்றளவு முழுவதையும் உருண்டு கடந்தால் ஒழிய அது ஆட்டத்தில் ஆடப்படும் தகுதியைப் பெறாது. இன்னும், தனியுதை எடுக்கப்படுவதற்கு அதனை, பந்து அசையாத **நிலைப்பந்தாக** இருக்க வேண்டும். மற்ற ஆட்டக்காரர் பந்தை தொட்டோ அல்லது விளையாடு முன்னர், உதைத்த ஆட்டக்காரரே இரண்டாம் முறையாக மீண்டும் தொட்டு விளையாடக் கூடாது.

ஒறுநிலைப் பரப்பில் இருந்து தனியுதை எடுக்கும் வாய்ப்புப் பெற்றத் ''தடுக்கும் குழுவினர்'' அந்தப் பரப்பிற்கு வெளியே பந்து செல்லுமாறு உதைத்தாட வேண்டும். அவ்வாறின்றி, இலக்குக் காவலர் அப்பந்தைப் பெறுமாறு உதைத்து, அவர் பந்தை எத்தி ஆடுகளத்தினுள் இடச் செய்வது தவறான முறையாகும். இம்முறைப் பின்பற்றப்பட்டால், தனியுதை மீண்டும் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

தண்டனை: மற்ற ஆட்டக்காரர் தொட்டோ அல்லது விளையாடவோ செய்யாத பந்தை, உதைத்தவரே மீண்டும் ஆடினால், தவறு நடந்த இடத்தில் வைத்து **மறைமுகத் தனியுதை** எடுக்கும் வாய்ப்பை எதிர்க் குழுவினர் பெறுவர்.

2. ஒறுநிலை உதை (Penalty kick)

ஒறுநிலைப் புள்ளியில் இருந்தே (Penalty - kick) ஒறுநிலை உதை எடுக்கப்படும். ஒறுநிலை உதை எடுக்கப்படும் பொழுது, பந்தை உதைக்கும் ஆட்டக்காரர், அதைத் தடுக்கின்ற இலக்குக் காவலர், இவர்கள் இருவரையுந் தவிர, மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே, குறைந்தது ஒறுநிலைப் புள்ளியில் இருந்து 9.15 மீட்டர் அப்பால் (ஆடு களத்தினுள்) நிற்க வேண்டும்.

பந்து எத்தப்படும்வரை, இலக்குக் கம்பங்களுக்கிடையே கடைக்கோட்டின் மேல் நின்று கொண்டிருக்கும் இலக்குக் காவலன், தன்னுடைய கால்களை பக்கவாட்டில் அசைக்கலாம். உதைக்கும் ஆட்டக்காரர் முன்புறம் (Forward) நோக்கியே பந்தை உதைக்க வேண்டும். மற்ற ஆட்டக்காரர் தொட்டோ அல்லது விளையாடாத பந்தைத் தானே இரண்டாம் முறையாக ஆடக் கூடாது.

உதைக்கப்பட்டப் பந்து அதன் சுற்றளவு முழுவதையும் உருண்டு கடந்தால்தான், அது ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படும். இவ்வுதையில், நேராகவே பந்தை இலக்கினுள் உதைத்து வெற்றி எண் பெறலாம். இடைவேளை அல்லது முழு நேரமும் முடிவு பெறும் நேரத்தில். ஒறுநிலை உதை எடுக்கப்படும் பொழுது, இலக்குக்

காவலனைப் பந்து தொட்டு இரு கம்பங்களுக்கு இடையே கடந்து சென்றுவிட்டதென்றால், அது வெற்றி எண் என்றே கருதப்படும்.

தேவையானால், ஒறுநிலை உதையை எடுப்பதற்காக ஆட்ட நேரத்துடன் இன்னும் சிறிது நேரம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தண்டனை: (அ) தடுக்கும் குழுவினர் இந்த விதியை மீறி நடந்தால், வெற்றி எண் கிடைக்காவிட்டாலும் மீண்டும் ஒருமுறை ஒறுநிலை உதை எடுக்கும் வாய்ப்பு எதிராளிக்குக் கிடைக்கும்.

(ஆ) தாக்கும் குழுவினர் (உதைப்பவரைத் தவிர) இந்த விதியை மீறி நடந்தால், வெற்றி எண் கிடைத்திருந்தாலும், ஒறுநிலை உதை மீண்டும் எடுக்கப்படும்.

(இ) உதைக்கும் ஆட்டக்காரர் இந்த விதியை மீறி நடந்தால், தவறு நடந்த இடத்தில் பந்தை வைத்து மறைமுகத் தனியுதை எடுக்கும் வாய்ப்பைத் தடுக்கும் குழுவினர் பெறுவர்.

3. உள்ளெறிதல் (Throw-in)

தரைமேல் உருண்டோ அல்லது மேலெழுந்தவாறோ (In the air) பக்கக் கோட்டைக் கடந்து பந்து முழுவதும் சென்றால், கடைசியாகப் பந்தைத் தொட்டாடிய குழுவினரின் எதிராளிகள் பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பைப் பெறுவர். பக்கக் கோட்டைக் கடந்து பந்து சென்ற இடத்தில் இருந்துதான் உள்ளெறிய வேண்டும்.

பந்தை உள்ளெறியும் சமயத்தில் ஆடுகளத்தை நோக்கியிருந்த படியே (ஏதாவது ஒவ்வொரு காலின் பகுதி பக்கக் கோட்டைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். அல்லது கோட்டுக்கு வெளியேயும் இருக்கலாம்.) எறிபவர் உள்ளெறிய வேண்டும். பந்தை எறியும் பொழுது, இரு கைகளையும் உபயோகித்துத் தலைக்கு மேலாக வைத்தே எறிய வேண்டும். பந்தை உள்ளெறிந்த ஆட்டக்காரரே பிறர் பந்தைத் தொட்டு விளையாடும் முன் இரண்டாம் முறையாகத் தானே ஆடக்கூடாது.

உள்ளெறிதலால், நேராகப் பந்தை இலக்கினுள் எறிந்து வெற்றி எண் பெற முடியாது.

தண்டனை: விதிகளுக்குப் புறம்பாக உள்ளெறிதலைச் செய்தால், எறிந்தவருக்கு எதிராக உள்ள குழுவில் உள்ள மற்ற ஒருவருக்கு உள்ளெறியும் வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் பந்தை விளையாடும் முன்னர் உள்ளெறிந்தவரே, இரண்டாவது முறையாக ஆடினால், அந்தத்

தவறு நடந்த இடத்தில் இருந்து முறைமுகத் தனி உதை எடுக்கும் வாய்ப்பை எதிர்க்குழுவினர் பெறுவர்.

4. குறியுதை (Goal-kick)

தாக்கும் குழுவினரால் கடைசியாக விளையாடப்பட்ட பந்து, இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையில் போகாமல் உருண்டோ அல்லது மேலெழுந்தவாறோ கடைக்கோட்டிற்கு வெளியே கடந்து சென்றால், மறைமுகத் தனியுதையைத் தடுக்கும் குழுவினர் பெற்று, பந்து சென்ற பக்கமாக உள்ள இலக்குப் பரப்பில் (Goal area) பந்தை வைத்து உதைத்து, (Goal kick) ஆட்டத்தைத் தொடங்குவர்.

இலக்குப் பரப்பினுள் வைக்கப்பட்டுள்ள பந்து, ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே செல்லுமாறு உதைக்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறு ஒறுநிலைப் பரப்புக்கு வெளியே பந்து இல்லாவிட்டால், மறுமுறையும் குறியுதைக்கு வாய்ப்பு அளிக்கப்படும். மற்றவர் பந்தைத் தொட்டு விளையாடுவதற்கு முன், உதைத்தவரே இரண்டாம் முறையும் விளையாடக் கூடாது.

குறியுதையில் பந்தை உதைத்து, இலக்குக் காவலனுக்குத் தள்ளிவிட்டு, அவன் அதைப் பிடித்து எத்தி ஆட்டத்தில் இடுவது கூடாது. குறியுதையால் நேராக பந்தை இலக்கினுள் உதைத்து வெற்றி எண் பெறவும் முடியாது. குறியுதை எடுக்கப்படும் பொழுது தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் பந்து உதைக்கப்படும் வரை, ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

தண்டனை: குறியுதை எடுத்த ஆட்டக்காரர், ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே பந்தை மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் உதைத்து விளையாடுவதற்கு முன்னே இரண்டாவது தடவையாகத் தானே ஆடும் தவறைச் செய்தால், தவறு நிகழ்ந்த இடத்தில் இருந்து மறைமுகத் தனியுதை எடுக்கும் வாய்ப்பை எதிர்க்குழுவினர் பெறுவர்.

5. முனையுதை (Corner-kick)

தடுக்கும் குழுவினரால் கடைசியாக விளையாடப்பட்ட பந்து, இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையில் போகாமல், தரையில் உருண்டோ அல்லது மேலெழுந்தவாறோ கடைக்கோட்டிற்கு வெளியே கடந்து சென்றால், மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்க **முனையுதை** (corner-kick) பயன்படுகிறது.

பந்து கடந்து சென்ற பக்கத்துக்கு அருகில் உள்ள முனைக் கொடிக் கம்பம் நாட்டப் பெற்றிருக்கும் கால் பந்தின் பரப்பில், பந்தை

வைத்துத் தாக்கும் குழுவில் உள்ள ஒருவர் உதைக்க, ஆட்டம் தொடங்கும். முனை உதை எடுக்கும்பொழுது, முனைக் கொடிக் கம்பத்தை அகற்றக்கூடாது. முனை உதை எடுக்கும் குழுவுக்கு எதிர்க்குழுவினர், பந்தை உதைக்கப்பட்டு அதன் சுற்றளவு தூரம் உருளும் வரை, 10 கெசத் தூரத்திற்கு அப்பாலேயே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் பந்தைத் தொட்டு விளையாடுவதற்கு முன்னரே, முனை உதையை உதைத்தவர் மீண்டும் ஆடக்கூடாது.

முனை உதையால் பந்தை நேரே இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியும்.

தண்டனை: இந்த விதியை மீறி நடந்தால், தவறு செய்தவரின் எதிர்க்குழுவினருக்கு தவறு நடந்த இடத்தில் பந்தை வைத்து மறைமுகத் தனியுதை செய்யும் வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.

5. தவறுகளும் பண்பற்ற நடத்தையும்

தெரியாமல் செய்வதைத் (Unintentional) தவறு என்றும் வேண்டுமென்றே செய்வதைக் (Intentional) குற்றம் (Offence) என்றும் கொள்வோம்.

1. பத்து குற்றங்கள் (Ten offences)

1) எதிராளியை உதைத்தல், உதைக்க முயலுதல்.

2) எதிராளியின் காலை இடறி விடுதல் அதாவது கால்களை உபயோகித்து அவரைத் தட்டிக் கீழே விழச் செய்தல், அல்லது செய்ய முயலுதல், அல்லது முன்னாலோ அல்லது பின்னாலோ சென்று அவரைத் தடுத்து நிறுத்தல் தவறு.

3) எதிராளி மேல் ஏறிக் குதித்தல் தவறு.

4) முரட்டுத்தனமாக அல்லது ஊறு விளைவிக்கக் கூடிய முறையில் எதிராளியைத் தாக்குதல் தவறு.

5) எதிராளி தடுக்காத பொழுதே அவர் பின்புறம் சென்று மோதுதல் தவறு.

6) எதிராளியை அடித்தல், அடிக்க முயலுதல் தவறு.

7) கையால் அல்லது கையில் ஏதாவது ஒரு பாகத்தால் எதிராளியைக் கட்டிப் பிடித்தல் தவறு.

8) கையால் அல்லது கையில் ஏதாவது ஒரு பாகத்தால் வேகமாகத் தள்ளுதல் தவறு.

9) பந்தைக் கையால் தடுத்து நிறுத்தல், தூக்குதல், அடித்தல், தள்ளல் தவறு. (ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு உள்ளேயிருக்கும் இலக்குக் காவலனுக்கு இந்தக் கட்டுப்பாடு இல்லை).

10) எதிராளி மீது உமிழ்தல் கூடாது.

இத்தகைய குற்றங்கள் ஆடுகளத்தினுள் எங்கு நிகழ்ந்தாலும், எதிர்க்குழுவினர் நேர்முகத் தனியுதையை வாய்ப்பாகப் பெற்று, தவறு நடந்த இடத்தில் பந்தை வைத்து உதைக்க, ஆட்டம் தொடங்கும். இவ்வுதையால் நேரே பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெறலாம்.

தடுக்கும் குழுவினர் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே வேண்டு மென்றே இக்குற்றங்களைச் செய்தால், அதற்குத் தண்டனையாக, **ஒறுநிலையுதை** வழங்கப்படும். ஆட்ட நேரத்தில் எந்த நிலையில் பந்து இருந்தது என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், மேற்கூறிய பத்து குற்றங்களில் ஒன்று ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே நடந்தால் அதற்குத் தண்டனையாக ஒறுநிலை உதை கொடுக்கப் படவேண்டும்.

2. ஐந்து தவறுகள் (Five Fouls)

(அ) ஒரு ஆட்டக்காரர் அபாயம் விளைவிக்கக்கூடிய முறையில் ஆடுகிறார் என்று நடுவர் நினைத்தல்; அதன் இலக்குக் காவலன் பந்தைப் பிடித்திருக்கும் பொழுது உதைக்க முயலுதல் தவறு.

(ஆ) மெதுவாக இடித்தல், அதாவது பந்து ஆடப்படுகின்ற இடத்தில் நிற்காமல், விளையாடவும் முயற்சிக்காமல் இருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரரைத் தோளினால் இடித்தல் தவறு.

(இ) பந்தை ஆடாமல் இருக்கும் பொழுது, வேண்டுமென்றே எதிராளியைத் தடை செய்வது, அதாவது பந்துக்கும் எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரருக்கும் இடையே ஓடுவது அல்லது எதிராளிக்குத் தடை செய்வது போல இடையே குறுக்கிடுவது தவறு.

(ஈ) பந்தைப் பிடித்திருக்கும்போதும், எதிர்க்குழுவினரைத் தடுத்து ஆடும்போதும், இலக்குப் பரப்பை விட்டு வெளியே வரும்போதும் ஆகிய சந்தர்ப்பங்களில் விட்டுவிட்டு, மற்ற நேரத்தில் இலக்குக் காவலனை இடிக்க முயலுதல் தவறு.

(உ) இலக்குக் காவலனாக விளையாடும் பொழுது பந்தை ஏந்திச் செல்லுதல், அதாவது பந்தைக் கையில் ஏந்தி ஒறுநிலைப் பரப்பின் இறுதி வரை ஓடியோ, அல்லது நடந்தோ செல்லலாம். (Bouncing). நான்கு தப்படிகளுக்கு மேல் நடந்து செல்லுதல்

தவறாகும். மேற்கூறியத் தவறுகளுக்குத் தண்டனை, மறைமுகைத் தனியுதையேயாகும். தவறு (Foul) நடந்த இடத்தில்தான் தண்டனை நிறைவேற்றப்பட வேண்டும்.

3. கீழே காணும் குற்றங்களுக்கு, உரியோர் நடுவரால் எச்சரிக்கப்படுவார்.

(அ) ஆட்டம் தொடங்கிய பிறகு நடுவரின் அனுமதியின்றி இடையில் வந்து சேர்ந்து கொள்வதும்; ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது ஆடுகளத்திற்குள் திரும்பி வருவதும்; அல்லது ஆட்டம் நிற்பதற்காக காத்திராமல் உள்ளே நுழைவதும் போன்ற செய்கையில் ஈடுபடும் ஒரு ஆட்டக்காரர் எச்சரிக்கப்படுவார். எச்சரிக்கையை நிறைவேற்ற ஆட்டத்தை நிறுத்தி, அதன் பிறகு மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க, தவறு நிகழ்ந்த இடத்தில் இருந்து எதிர்க்குழுவினர்க்கு மறைமுகத் தனியுதை வாய்ப்பைத் தந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைப்பார். குற்றம் கடுமையானதாக இருந்தால், அதற்கேற்ற விதிகளின்படி அவர் தண்டிக்கப்படுவார்.

(ஆ) ஆட்ட விதிகளைப் பிடிவாத குணத்துடன் தொடர்ந்து மீறுதல்.

(இ) நடுவர் அளித்த முடிவைக் குறித்து வார்த்தையாலோ அல்லது முகபாவ நடிப்பாலோ ஏளனம் செய்தல்:

(ஈ) மனிதப் பண்பாடற்ற முறையில் செயலாற்றுதல்;

(உ) எதிராளி, நடுவர் இன்னும் மற்றவர்கள் மேல் துப்புதல் போன்ற மனிதப் பண்பாடற்ற முறைகளில் செயலாற்றுதல்:

மேற்கூறிய குற்றங்களுக்கு உரியோர் எச்சரிக்கப்படுவார். கடைசியாகக் கூறிய 3 குற்றங்களுக்கும் எச்சரிக்கை பெறுவதோடு அல்லாமல், தவறு நிகழ்ந்த இடத்தில் வைத்து மறைமுகத் தனியுதையும் தண்டனையாகக் கொடுக்கப்படும்.

4. வெளியேற்றப்பட வேண்டிய ஆட்டக்காரர்

(அ) மூர்க்கத்தனமான நடத்தையுள்ளவர்;

(ஆ) வெறுக்கத் தகுந்த ஆபாசமான வார்த்தைகளை உபயோகிப்பவர், அல்லது நடுவரின் கருத்துப்படி அபாயமான தவறான ஆட்டத்தைப் பின்பற்றுபவர்;

(இ) ஒருமுறை எச்சரிக்கப்பட்ட பின்னும், மீண்டும் அதே குற்றத்தைப் பிடிவாதமாகச் செய்பவர்.

மூர்க்கத்தனமாக ஆடும் ஆட்டக்காரருக்கு முதல் முறை மஞ்சள் அட்டை (Yellow card) காட்டி, நடுவர் எச்சரிப்பார். மீண்டும் அவர்

அதுபோன்ற தவறைச் செய்தால், சிவப்பு (Red card) அட்டைக் காட்டி, ஆட்டத்தை விட்டே வெளியேற்றி விடுவார்.

வேறு தனியாக எந்த விதியையும் மீறாமல், மேற்கூறிய தவறுகளைச் செய்த ஆட்டக்காரரை, ஆடுகளத்தை விட்டே வெளியேற்றுமுகமாக, ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டால், மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க தவறு நிகழ்ந்த இடத்தில் இருந்து மறைமுகத் தனி உதை எடுக்க, எதிர்க்குழுவினர் வாய்ப்புப் பெறுவர்.

5. தடை விதி (Obstruction Rule)

இங்கிலாந்துக் கால்பந்தாட்டக் கழகம் கொண்டு வந்தத் தடைவிதிக் கருத்தை, அகில உலகக் கால் பந்தாட்டச் சங்கம் ஏற்றுக் கொண்டது.

பந்தைத் தானும் ஆடாமல், எதிராளியையும் ஆடவிடாமல் தடை செய்வதே தடையாகும். அதாவது பந்துக்கும் எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரருக்கும் இடையில் ஓடுதல் அல்லது எதிராளியைத் தடை செய்ய உடம்பால் குறுக்கிடுதல், இதற்குத் தண்டனையாக மறைமுகத் தனி உதை வழங்கப்படும்.

இதனால் இன்னும் ஒரு நன்மை, இலக்குக் காவலனோ அல்லது கடைக் காப்பாளனோ (Full-back) அல்லது யாராயினும் சரி, பந்தை ஆடுகளத்திற்கு வெளியே விடுகிற எண்ணத்தில், முன்னேறி வருகிற எதிராளியின் பாதையில் குறுக்கே ஓடுவது கூடாது. இந்தத் தடை நிகழாது இருந்தால், முன்னேறுவோருக்குப் பந்தைத் தன் வசமாக்கிக் கொள்ளும் ஒரு வாய்ப்புக் கிட்டியிருக்கக் கூடும். இம்மாதிரித் தடை செய்வது பக்கக் கோடுகளிலும் கூட நிகழக் கூடாது. ஆகவே, பந்தைத் தன் வசமாக்க விழைபவருக்கு நல்ல வழி அமைதல் வேண்டும். அவ்வாறு தடை செய்பவர் அநாவசியமாகத் தடை செய்தக் குற்றத்திற்காக, அவர் இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் சரி, கெடுத்த அவர் பலமுறை எண்ணி வருந்தும் வண்ணம் எதிர்க்குழுவினருக்கு மறைமுகத் தனி உதை எடுக்கும் வாய்ப்பை அளிக்க வேண்டும்.

கால்பந்தாட்ட வல்லுனர்களால் கைக்கொள்ளப்பட்ட இத்திருத்தம் நடுவரின் வேலையை அதிக எளிமையாக்கலாம். இவ்வாறு தடை செய்யும் ஆட்டம் கண் இமைக்கும் நேரத்தில் நடந்து விடலாம். அது வேண்டுமென்றே செய்யப்பட்டதா அல்லது எதிர்பாராதவிதமாக நடந்ததா எனக் கண்டுபிடிப்பது கடினமாதலால், அதற்கு மறைமுகத் தனியுதையையே தண்டனையாகத் தர வேண்டும்.

6. ஆட்டக்காரர்களுக்கு அறிவுரை

1. விளையாட்டுச் சாதனங்களைப் பற்றி (Equipments)

விதிகளின்படி, உங்களது ஆட்டக் காலணி இன்னும் மற்றப் பொருட்கள் சரியாக உள்ளனவா என்று முன்கூட்டியே கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் நடுவரின் கண்களுக்கு அக்குறை தென்பட்டு, அதன்படி நீங்கள் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியேற நேர்ந்தால் உங்களுடைய குழுவுக்கு உம்முடைய பெரும்பணி சிறிது நேரம் கிடைக்காமற் போகலாம். அல்லவா! ஆகவே அவைகளைப் பற்றி ஏதாவது ஐயம் உங்களுக்கு இருந்தாலும் ஆட்டத்திற்கு அல்லது இடைவேளைக்கு முன் நடுவரிடம் காட்டித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். குமிழ்களை நல்லமுறையில் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. அதில் தவறினால் விதியை மீறியவர்களாவீர்கள்.

2. ஆட்ட நேரத்தில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறை

நடுவரின் முடிவைக் குறித்து எந்தவிதமான வினாக்களையும் எழுப்பக் கூடாது. ஆட்ட நேரத்தில் ஆட்டத்தைப் பற்றி எழுகின்ற எந்த முடிவும் அவரது முடிந்த முடிவாகும். அவ்வாறு ஏதாவது விவாதம் எழுந்தால் நீங்கள் எப்பொழுதும் நடுவரையே சார்ந்து பேச வேண்டும்.

ஆடுகளத்திற்கு வெளியே தவறான முறையில் நடுவரிடம் நடந்து கொண்டாலும், அது ஆடுகளத்தின் உள்ளே நிகழ்ந்ததாகக் கருதப்பட்டுத் தண்டிக்கப்படுவீர்கள்.

உங்களுக்கு ஏதாவது இலேசான காயம் ஏற்பட்டாலும், அதைப் பெரிதுபடுத்தி, நடுவரின் கவனத்தை உங்கள் பக்கம் இழுக்கக் கூடாது. பெரிய காயம் ஏதாவது ஏற்பட்டுவிட்டால், நடுவரே உமக்காக வேண்டியதைச் செய்து கவனிப்பார். ஆட்டத்தில் ஏற்படும் இக்கட்டான நேரங்களில் எந்த ஆட்டக்காரரும் நடுவராகவோ அல்லது துணை நடுவராகவோ மாறக்கூடாது.

ஆட்ட நேரத்தில் இலக்குக் காவலரை மாற்றினால் அதை உடனே நடுவருக்கு அறிவித்துவிட வேண்டும்.

இலக்குக் காவலர் அல்லது வேறு ஒரு ஆட்டக்காரர் மாற்றப் பட்டு, ஒரு மாற்றாட்டக்காரர் உள்ளே வந்து விளையாட வேண்டுமென்றால் கீழே காணும் விதிமுறைகளைக் கட்டாயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

(அ) யாருக்காக யார் மாற்றப்படுகிறார் என்பதை ஆட்டக்காரர்கள் மாறுவதற்கு முன்பாகவே, நடுவருக்குக் கூறிவிட வேண்டும்.

(ஆ) ஆடுகளத்தில் நுழைவதற்கு முன், குறிப்பிட்ட அந்த ஆட்டக்காரர், நடுவரின் அனுமதி சைகைக்காகக் காத்திருக்க வேண்டும்.

(இ) நுழைகின்ற மாற்றாட்டக்காரர் ஆட்டம் நிறுத்தப் பட்டிருக்கும் நேரத்தில் நடுக்கோடு வழியாகத்தான் நுழைய வேண்டும்.

(ஈ) வெளியேறும் ஆட்டக்காரர் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியேறும்வரை மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்காது.

தண்டனை: யாராவது ஒரு ஆட்டக்காரர் இந்த விதியை மீறினால், நடுவரால் கடுமையாக எச்சரிக்கப்படுவார்.

3. அயலிடத்திலிருந்து தப்ப

அயலிட விதிகளில் இருந்து நீங்கள் தப்புவதற்கும் வேறு சில முக்கிய வழிகள் உள்ளன. அவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, ஆட்ட நேரத்தில் நினைவு வைத்து ஆடினால், ஆட எளிதாக இருக்கும்.

(அ) அயலிடத்தில் இருந்து கொண்டு, அதனால் பயன் அடையாதவாறு இருக்கும் வரை, நீங்கள் அயலிடத்தில் இருப்பதாகக் குற்றஞ்சாட்டப்பட முடியாது. அதாவது, நீங்கள் அயலிடத்தில் இருந்தாலும், ஆட்டத்திற்கு இடையில் இடையூறாக இருப்பதோ, எதிராளிக்கு இடைஞ்சலாக விளங்குவதோ அல்லது ஆடுவதற்கு முயற்சிப்பதாக பாவனை செய்வதோ கூடாது. இலக்குக் காவலனுடைய நோக்கை (view) மறைக்கும் வகையிலும் நின்று கொண்டிருக்கக் கூடாது என்பதையும் கருத்தாக மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

(ஆ) உமது குழுவினர் பந்தை விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, பந்துக்கு முன்னால் நீங்கள் நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது உமக்கு முன்னால் இரண்டு எதிராளிகள் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குறியுதை, முனையுதை, உள்ளெறிதல் முதலியவற்றில் இருந்து பந்தை நீங்களே நேராகப் பெற்றால், நீங்கள் அயலிடத்தில் இல்லையென்பது உறுதி.

(இ) அயலிடத்தில் நின்று கொண்டே இருந்துவிட்டு, பின் சரியான இடத்தில்தான் இருக்கிறேன் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால், எதிர்க்குழுவினரில் ஒருவர் பந்தை விளையாடுவதனாலும், அல்லது அடுத்ததாக உமது பாங்கரில் ஒருவர் பந்தை விளையாடும் பொழுது, நீர் பந்துக்கு முன்னால் நின்று கொண்டிருக்காத பொழுதும் அல்லது எதிர்க்குழுவினர் தங்கள் இடங்களை மாற்றிக் கொண்டாலும்

(ஆள் உள்ளபடி) நீங்கள் சரியான இடத்தில் இருப்பதாகவே கருதப்படுவீர்கள்.

4. தவறு நேராமல் தடுத்துக் கொள்ள

இதுபோன்ற முக்கியமான விதிகளைக் கற்றுணர்ந்து, தவறுகள் நேராமல் உங்களைத் தடுத்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். நடுவரால் தண்டிக்கப்படாமலோ அல்லது எச்சரிக்கப்படாமலோ ஆட முயற்சிக்க வேண்டும். ஒரு ஆட்டக்காரர் எச்சரிக்கப்படுகிறார் என்றால், அவருடைய தவறுகள் அபாயம் விளைவிக்கக் கூடியனவாக உள்ளன என்றே பொருள். அதற்காக அவரால் எச்சரிக்கப்படுவதும் இயற்கையே. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புக்கள், ஆட்ட விதிகளின் இயல்பை நன்கு தெளிவிப்பதோடு, நல்லதொரு உணர்ச்சியை ஆட்டத்தில் உண்டாக்கவும் உதவும்.

(அ) நீங்கள் தவறுக்கு உள்ளானால், அதற்காகப் பழிக்குப் பழி வாங்க முயற்சிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அந்தச் செயலுக்காக, நீங்கள் தண்டனை பெறுகின்ற நிலைமைக்கு உள்ளாகின்றீர்கள். அதனால் ஆடுகளத்தை விட்டோ அல்லது ஆட்டத்தை விட்டோ வெளியேற்றப்படுகின்ற சூழ்நிலையை நீங்களே உண்டு பண்ணிக் கொள்ளுகின்றீர்கள்.

(ஆ) எதிராளி மேல் ஏறிக் குதிப்பதானது, எதிர்பாரதவிதமாக நடக்க முடியாதது என்பதை உணர்ந்த கொள்ள வேண்டும்.

(இ) மற்றவர் பந்தைக் கையால் தொட்டால் (Hands) அதை நீங்கள் கூற வேண்டாம். ஏனெனில், சூழ்நிலையைக் கண்காணித்து நடுவரே அதற்குரிய முறையில் செயல்படுவார். நீங்கள் தவறென்று எண்ணுவதை, தற்செயலாக நிகழ்ந்ததென்று நடுவர் கருதலாம். அப்படிக் கூறி உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழுவுக்கும் ஒரு இக்கட்டான சூழ்நிலையை (Disadvantage) உண்டு பண்ணிக் கொள்ளாதீர்கள்.

(ஈ) மற்றவர் வந்து உங்களை மோதினாலும், கோபம் கொள்ளாது அமைதியைக் கடைப்பிடிக்க முயலுங்கள்.

(உ) விதிப்படி மெதுவாக இடிக்கலாம் என்ற முறையில் இடிக்கப்பட்டு, நீங்கள் கீழே விழுந்தால், அது உங்களுக்கு இழுக்கைத் தருவதாகாது. நீங்கள் நேர்வழியாகப் போய்க் கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஒரு காலால் எதிராளி உங்களைத் தடுத்து நிறுத்தலாம். இவையெல்லாம் உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த பாடமாக அமையுமே தவிர வேறல்ல. எதிராளியை நீங்களும் இடிக்கலாம்.

ஆனால் அது நியாயமான, விதிகளுக்கு உட்பட்ட முறையில் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

வேண்டுமென்றே உங்களை எதிராளி தடுத்து இடையூறு செய்தாலும், அவருக்கு ஏதேனும் ஊறு விளையும்படி, அவர் செய்தது போலவே, செய்கின்ற உரிமை உங்களுக்குக் கிடையாது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

(ஊ) எந்தவிதமான வினாவையும் எழுப்பாது, நடுவரின் முடிவை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஏளனமாகப் பேசுவதோ அல்லது பாவனையால் கேலி செய்வதோ, அதுவே ஒரு பெரிய குற்றமாகும்.

(எ) இலக்குக் காவலனாக விளையாடுபவர் ஒன்றை மனதில் கொள்ள வேண்டும். இலக்குப் பரப்பை விட்டு நீங்கள் வெளியே வந்தால், எதிராளி வந்து உங்களை மோதலாம். பந்தைப் பிடிக்காத பொழுதும், எதிராளியைத் தடை செய்யாத பொழுதும், இன்னும் இலக்குப் பரப்பில் நீங்கள் இருக்கும் வரைக்கும் விதிகளினால் பாதுகாக்கப்படுகின்றீர்கள். பிடித்தவுடனே பந்தை உதைத்தோ அல்லது எறிந்தோ தன்னிடம் இருந்து அனுப்பி விடுதல் சிறந்த வழியாகும்.

(ஏ) இலக்குக் காவலன் பந்தைப் பிடித்துக் கையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, எந்த ஆட்டக்காரரும் பந்தை உதைக்க முயற்சிக்கக் கூடாது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்தால், அது அபாயம் விளைவிக்கக்கூடிய செயல் என்று நடுவரால் நிச்சயிக்கப்பட்டு, தவறு இழைத்ததற்காக மறைமுகத் தனி உதையைத் தண்டனையாகப் பெறக்கூடும்.

(ஐ) ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, அபாயம் நேர்ந்தால் ஒழிய, நடுவரின் அனுமதியின்றி, எந்த ஆட்டக்காரரும் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே செல்லக்கூடாது. ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே செல்ல விரும்பும் பொழுது நடுவரிடம் கூறி அனுமதி பெற வேண்டும். அவ்வாறு அனுமதி பெற்றாலும், ஆட்டத்தில் பந்து விளையாடப்படாத நேரம் பார்த்தே வெளியில் இருந்து உள்ளே நுழைய வேண்டும்.

4. ஒறுநிலையுதை எடுக்கப்படும் பொழுது:

(அ) ஆட்டக்காரர் எல்லோரும் பந்துக்குப் பின்னால் தான் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அவர்கள் ஒறுநிலைப் பரப்பில் பக்கக் கோட்டிற்கு அருகாமையிலும் நிற்கலாம். அதேநேரத்தில், அங்கு அயலிட விதியும் பார்க்கப்படுகிறது என்பதையும் நீங்கள் மறந்துவிடக் கூடாது.

(ஆ) ஒறுநிலையுதை எடுக்கும் முன், நடுவரின் விசிலுக்காகக் காத்திருக்க வேண்டும்.

(இ) ஒறுநிலையுதை எடுக்கும் நேரத்தில், இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே, கடைக்கோட்டின் மேல் நிற்கும் இலக்குக் காவலன் அங்கும் இங்குமாக நடக்கலாம். ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே நின்று கொண்டிருக்கும் ஆட்டக்காரர், தன்னுடைய இடத்தை விட்டு உள்ளே ஓடி வரக்கூடாது. அவ்வாறு ஓடி வந்தால் முதன்முறை எச்சரிக்கப்படுவார். மீண்டும் அதை மீறிச் செய்தால், அவர் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார்.

(ஈ) உதைப்பவர் பந்தை முன்னோக்கியே உதைக்க வேண்டும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

(உ) ஒறுநிலை உதையில் பந்தை இலக்கினுள் செலுத்தி வெற்றி எண் பெற்று விட்டால் (Goal) தடுக்கும் குழுவினர் எந்த விதியை மீறி நடந்திருந்தாலும் அதையெல்லாம் தள்ளிவிட்டு, வெற்றி எண் என்றே நடுவர் அறிவித்துவிடுவார்.

7. நடுவருக்குரிய குறிப்புகள்

1. ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்

(அ) போட்டி ஆட்டம் (Match) தொடங்குவதற்கு முன்பாக, ஒருமுறை ஆடுகளத்தைப் பார்வையிட்டு, எல்லாம் ஒழுங்காக இருக்கிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும். இயற்கை நிலை மோசமாக இருந்தாலோ அல்லது ஆடுகளத்தை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்காவிட்டாலோ அல்லது அதில் ஆடும் ஆட்டக்காரருக்கு அபாயம் நேரக்கூடும் என்ற நிலை இருந்தாலோ, விளையாடுவதற்கு நடுவர் அனுமதி தரக்கூடாது. கோடுகள் ஒழுங்காகப் போடப் பட்டிருக்காவிடில் நேரம் இருந்தால் ஆட்டத்திற்கு முன்னதாகக் கோடுகளைச் சரியாகப் போடச் செய்ய வேண்டும்.

(ஆ) கொடிக்குச்சிகள் 5 அடிக்குக் குறையாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதை வற்புறுத்த வேண்டும். குட்டையானவை களால் எப்போதும் அபாயம் நேரலாம்.

(இ) முனைக்கொடிகள் ஒண்மையான வண்ணம் உள்ளதாக (Light colours) அமைந்திருக்க வேண்டும்.

(ஈ) இலக்கைச் சுற்றி உள்ள வலைகள் சரியாகக் கட்டப் பட்டிருக்கிறதா? அதில் ஏதாவது ஓட்டைகள் (Holes) இருக்கிறதா என்பதையும் முன்பே கவனிக்க வேண்டும்.

(உ) முயற்சியுடன் பந்தைப் பிடிப்பதற்கும் தடுப்பதற்கும் ஏற்றவாறு (சில சமயங்களில்) வேண்டுமென்றே குறுக்குக் கம்பத்தைக் கீழாக இலக்குக் காவலர்கள் இழுத்து வைத்திருப்பார்கள். இதுபோன்ற பண்பற்ற செய்கைகளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

(ஊ) போட்டி நடத்துகின்ற சங்கம் (Home club) விளையாடு வதற்கான பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அப்பந்து வேண்டிய அளவு காற்று அடிக்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைப் பார்ப்பதுடன், ஓரிரு பந்துகளைக் கைவசமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குறைந்தபட்ச காற்றளவு 410 கிராம். அதிக அளவு 450 கிராம் குறையாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(எ) ஆட்டத் தொடக்கத்தில் இலக்குக் காவலனாக யார் பணியாற்றுகிறார் என்பதைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன்பின், மாற்றம் அறிவிக்கப்படும்வரை, அந்த இடத்தையோ அல்லது அந்த உரிமையையோ அடைய, யாரையும் அனுமதிக்கக் கூடாது.

(ஏ) ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன்னோ, இடைவேளை நேரத்திலோ, ஆட்டக்காரர்களுடைய காலணிகளையும், மற்ற உதவி சாதனங்களையும், பரிசோதனை செய்வது நல்லது. அவைகளைப் பற்றி ஏதேனும் ஐயம் வந்தால், எந்த நேரத்திலும் சோதனை செய்யலாம்.

விளையாட்டுக்காரருக்கு வேண்டியவை என்ற இந்த விதிக்குப் புறம்பாக நடப்பவர்களைப் பற்றி மற்றவரின் முறையீட்டுக்காகக் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. தவறைக் கண்டுபிடித்த உடனேயே, தண்டனையைக் கொடுத்து விடவேண்டும். தவறை எடுத்துக் கூற வேண்டும் என்பது அவசியம் இல்லை.

ஒரு ஆட்டக்காரர் அணிந்திருப்பவை, ஆட்டத்தில் மற்றவர் களுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் என்று நடுவர் கருதினால், அதனை உடனே நீக்கிவிடுமாறு ஆணையிட வேண்டும். அந்த ஆட்டக்காரர் அதை செய்யத் தவறினால் அவரை ஆடுகளத்தை விட்டே வெளியேற்றிவிட வேண்டும். இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிக்குள்ளான ஆட்டக்காரர். மறுபடியும் மற்றப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டுமானால் கால் பந்தாட்டக் கழகத்திடமோ (Foot ball Association) அல்லது பதிவு செய்யப்பட்ட தலைமைக் கழகத்திடமோ ஆடுவதற்கு அனுமதி பெற வேணடும்.

2. ஆட்டத்தைத் தொடங்க:

(அ) முதலில் எந்தக் குழு நிலையுதை வாய்ப்புப் பெற்றுள்ளது என்பதைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆட்டத்தில் பங்கு பெறும்

ஒரு ஆட்டக்காரரே பந்தை உதைத்து ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

(ஆ) நிலை உதை எடுக்கும் முன், மற்ற எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் யாரும் பந்திடம் உரிமையுடன் நெருங்கி வர அனுமதிக்கக் கூடாது.

(இ) தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டாலொழிய, இடைவேளை ஓய்வு நேரத்தை 5 நிமிடத்திற்கு உள்ளாகவே வரையறுக்க வேண்டும்.

(ஈ) மிகை நேரம் (Extra time) தேவைப்படுமானால் கீழ்க்கண்ட முறையில் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும். பொதுவாக ஆட்ட நேரத்தின் முடிவில் உள்ள இடைவேளைக்கு உரிய நேரமும், மிகை நேரப் பகுதிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குவதற்குரிய நேரமும் நடுவரின் அதிகாரத்திற்கு உட்பட்டதாகும்.

(உ) ஆட்டக்காரர்களில் பலர், நடுவரின் விசில் கேட்ட உடனேயே, எதிர்க் குழுவினரின் 10 கெச வட்டத்திற்குள்ளேயோ அல்லது நடுக்கோட்டைத் தாண்டியோ ஓடுகின்றனர். இது தவறான முறையாகும். ஆட்டம், நிலை உதைக்குப் பிறகே தொடங்குகிறது. நடுவரின் விசிலால் மட்டுமல்ல.

(ஊ) ஆடுகளத்தை விட்டுப் பந்து வெளியே போகிறபொழுது, உடனே விசில் மூலம் சைகைக் கொடுத்து ஆட வேண்டும். அவ்வாறு சத்தம் கொடுக்கும் வரை, பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும். அவ்வாறு தெளிவாக அறிய இயலாவிடில், உடனே துணை நடுவர்களை கலந்து முடிவெடுத்து, அதன்படி செயல்பட வேண்டும்.

(எ) உங்கள் முடிவை எதிர்த்து யாராவது கேட்டால், முடியாது என்றபடி தலையை அசைத்து விட வேண்டும். அல்லது விளையாடுங்கள் என்றாவது சொல்லிவிட வேண்டும். ஒருமுறை எடுத்த முடிவை எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் மாற்றவே கூடாது.

(ஏ) கடைக் கோட்டையோ அல்லது பக்கக் கோட்டையோ தாண்டி பந்து முழுவதும் கடந்து சென்றால்தான், அது ஆடுகளத்திற்கு வெளியே சென்றது என்று பொருளாகும். பந்து கோட்டின் மேல் உருண்டு சென்றால், அது ஆடுகளத்தினுள் இருப்பதாகவே கருதப்படும்.

(ஐ) நடுவரின் விசிலால் ஆட்டம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. துணை நடுவரின் கொடி அசைவினால் அல்ல. அவர் கொடி

அசைப்பது நடுவரின் உதவிக்காகவே, எதைப்பற்றியும் இறுதியில் முடிவு எடுக்கக் கூடியவர் நடுவரேயன்றி மற்றவரல்ல.

(ஒ) ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆடுகளத்தினுள் இருந்து பந்தை ஆடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதும், இலக்குக் காவலன் உள்ளிருந்து கொண்டே பந்தைப் பிடிக்கும் பொழுதும் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே பந்து சென்றிருக்க வாய்ப்பு உண்டு. அதேபோல் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே ஓடிக் கொண்டு பந்தை, ஒரு ஆட்டக்காரர் எல்லைக் குள்ளே வைத்து ஆடவும் முடியும்.

3. வெற்றி எண் பெறும் பொழுது:

(அ) இதில் கூடியவரை சிறந்த முடிவு எடுக்கப் பந்து வேகமாக உதைக்கப்பட்டு வரும்பொழுது இலக்குக்கு அருகிலாவது அல்லது முடிந்தால் பக்கக் காட்சியை பெறுமளவுக்காவது அருகில் இருக்க வேண்டும்.

(ஆ) முழங்கால்களுக்கு இடையிலும், கணுக்கால்களுக்கு இடையிலும் தாக்கும் குழுவினரால் பந்து ஏந்தி செல்லப்பட்டு, கடைக்கோட்டைக் கடந்து, இலக்கினுள் சென்றுவிட்டால், அது வெற்றி எண்ணாகும். இதுபோன்ற நேரங்களில், அவர்கள் ஏந்திச் செல்லுதல் (Carrying) என்ற தவறுக்கு ஆளாக மாட்டார்கள்.

(இ) இலக்குக் காவலன் பந்தைப் பிடிக்கும் பொழுதோ அல்லது குத்தி அடிக்கும் பொழுதோ (Fisting out) சில சமயங்களில் பந்தை மேலாக (In the air) இலக்கிற்குள் செல்லுமாறு விட்டுவிடுவதும் உண்டு. அவ்வாறு பந்து கடைக்கோட்டைத் தாண்டிச் சென்று விட்டது என்று உறுதியாக நம்பினால், அதை வெற்றி எண் என்று கூறிவிடலாம்.

(ஈ) தன்னுடைய ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு உள்ளிருந்து கொண்டே, இலக்குக் காவலன் எந்தப் பக்கமும் பந்தை எறியலாம். எறிவது என்ற தவறு அவரைச் சாராது.

(உ) கடைக்கோடு - இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே உள்ள கடைக்கோடு உள்பட, ஒரு முனையில் இருந்து மறுமுனை வரை நன்றாகக் கிழித்து அடையாளம் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

(ஊ) குறுக்குக் கம்பங்கள் சரியான முறையில் பொருத்தப் பட்டிருக்கிறதா என்பதையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. அயலிடத்தைக் கண்டுபிடிக்க

(அ) எல்லோரும் அடிக்கடி நினைத்து கொள்வதுபோல, அயலிடம் ஆவதென்பது - அவனே பந்தை விளையாடிக்

கொண்டிருக்கும் பொழுது, அவன் ஆடியிருக்கிறான் என்பதிலே அல்ல. அவனுடைய குழுவினர் பந்தை ஆடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது அவன் எங்கு இருந்தான் என்பதில்தான் இருக்கிறது. அதில் உள்ள குறிப்பு என்னவெனில், பந்து விளையாடும் பொழுது பந்துக்குப் பின்னால் அவன் இருந்தால் அயலிடத்தில் அவன் நிற்கவில்லை என்றும், பந்துக்கு முன்னால் இருந்தால் அயலிடத்தில் நிற்கிறான் என்பதாகவும் முடிவு கொள்ள வேண்டும்.

(ஆ) தனியுதை அல்லது ஒறுநிலை உதை எடுக்கப்படும் பொழுது, இந்த விதி பார்க்கப்படுகிறது என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

(இ) ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு உள்ளே அயலிடத்தில் நின்று கொண்டு, ஆட முயற்சிக்காமலும், தடையோ அல்லது இடையூறு செய்யாமலும் இருக்கிற ஒரு தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரனை, ஒரு தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரன் வேண்டுமென்றே காலை இடறிவிட்டுக் குற்றம் செய்தால் அதற்குத் தண்டனையாக ஒறுநிலை உதையைக் கொடுக்க வேண்டும்.

5. தவறுக்கு உரிய தண்டனை

இந்த விதியைப் பற்றித் தெளிந்த அறிவு இருக்க வேண்டியது மிகமிக அவசியம். தவறு வேண்டுமென்றே செய்யப்பட்டதா அல்லது தற்செயலாக நிகழ்ந்ததா என்று அந்தச் சூழ்நிலையை நோக்கிக் கூர்ந்து, ஆராய்ந்து, உடனே முடிவெடுப்பதென்பது நடுவரின் திறமையைப் பொறுத்ததாகும். (உ.ம்) எதிராளியின்மேல் எகிறிக் குதித்தலை பந்துக்காக எகிறிக் குதிக்கவில்லை என்பதால் அது தவறாகக் கொள்ளப்படும். எதிராளியின் மேல் எகிறிக் குதிப்பதென்பது தற்செயலாக நிகழ்வது அல்லவே அல்ல என்பதை உணரவும்.

(ஆ) பந்து சென்று ஒருவர் கைமேல் விழுந்தால், அது தவறல்ல. ஆனால் கையால் பந்தைத் தொடுவதோ அல்லது தள்ளுவதோ கூடாது. தற்செயலாக அவன் கைமேல் பந்து பட்டவுடன் தவறென்று கூறி தண்டனை கொடுப்பது அடிக்கடி நிகழும் சாதாரண நிகழ்ச்சியாக இருக்கிறது. ஆகவே, அவன் பந்தை வேண்டுமென்றே தொட்டானா என்பதைத் தான் கவனிக்க வேண்டும்.

(இ) பந்தை விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதுதான் ஒரு ஆட்டக்காரர், தன் எதிராளியை மெதுவாக இடிக்க (Fair charge) முடியும். பந்தை விளையாடாத எல்லைக்குள்ளே இருந்து கொண்டு தவறான நேரத்தில் (Wrong time) இடிக்க முயலக் கூடாது. இவ்வாறு

செய்யப்படும் நிகழ்ச்சியை, நீங்கள் விதிக்கு மாறுபட்டது என்று கருதினால், அந்தத் தவறு ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே அல்லது உள்ளே எங்கு நிகழ்ந்தாலும் சரி, தவறுக்கு ஆளான குழுவுக்கு மறைமுகத் தனியுதை வாய்ப்பை அளிக்க வேண்டும்.

(ஈ) ஒரு இலக்குக் காவலன் எதிராளியைத் தடை செய்யும் பொழுது, அவன் இலக்குப் பரப்பினுள் இருந்தாலும் கூட, மெதுவாக இடிக்கப்படலாம். ஆனால் ஒன்று, வரப்போகிற பந்தின் மேல் அவன் குறிப்பாக இருக்கும்போது, தவறான முறையில் அவன் இடிக்கப்பட்டு அதனால் அவனைக் காத்துக் கொள்ள முடியாத இக்கட்டான நிலையில் இருக்கிறானா என்பதையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(உ) தடுக்கும் குழுவினர் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே வேண்டுமென்றே செய்யும் கீழ்க்கண்ட 10 குற்றங்களுக்கு ஒறுநிலை உதையைத் தண்டனையாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

1. எதிராளியை உதைத்தலும், உதைக்க முயலுதலும்

2. எதிராளியின் காலை இடறி விடுதல்

3. முரட்டுத்தனமான அல்லது ஊறுவிளைவிக்கக் கூடிய முறையில் தாக்குதல்.

4. எதிராளி மேல் எகிறிக் குதித்தல்

5. எதிராளி தடுக்காத நிலையில் அவன் பின்புறம் சென்று தாக்குதல்.

6. எதிராளியை அடித்தலும், அடிக்க முயலுதலும்

7. எதிராளியைக் கையால் கட்டிப் பிடித்தல்

8. எதிராளியை வேகமாகத் தள்ளுதல்

9. பந்தைக் கையால் தடுத்தாடுதல்.

10. எதிராளி மீது உமிழ்நீர் துப்புதல்.

இந்தப் பத்துக் குற்றங்களில் ஏதாவது ஒன்றை ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே யார் செய்தாலும், அல்லது ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே தாக்கும் குழுவினரில் ஒருவர் செய்தாலும் நேர்முகத் தனி உதையைத் தண்டனையாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

(ஊ) நீங்கள் எடுத்த முடிவைப் பற்றி கேள்விகள் கேட்டவும், உங்களின் முடிவை மாற்றிக் கொள்ளத் தூண்டியும் உம்மைச் சுற்றிக் கூடுகின்ற ஆட்டக்காரர்களின் செயலை எப்பொழுதும் அனுமதிக்கவே கூடாது.

(எ) பந்தை வைத்திருக்கும் இலக்குக் காவலனை இடிக்கப் படுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால் அவன் பந்தைக் கையில் வைத்திருக்கும்பொழுது, எதிராளி சென்று பந்தை உதைப்பதோ அல்லது உதைக்க முயல்வதோ (இதுபோன்ற சமயங்களில்) கூடாத ஒன்றாகும். இங்கு கால்களைப் பயன்படுத்துவதென்பது அபாய கரமான ஆட்டம் என்று கருதப்படுவதால், சரியாக அத்தவறினைத் தண்டிக்க மறைமுகத் தனியுதை வாய்ப்பை எதிர்க் குழுவினருக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

(ஏ) தடுக்கும் குழுவைச் சேர்ந்த ஒருவன், தன் இலக்குப் பகுதியை நோக்கிக் கொண்டு முகம் திரும்பி நிற்கும் நிலையில், எதிராளியால் ஏமாற்றப்படுகிற பொழுதும், ஏமாற்றப்படுகிற நேரத்தில் வேண்டுமென்றே எதிராளியைத் தடை செய்யும் பொழுதும், அவன் பின்புறம் இருந்து மெதுவாக இடிக்கப்படலாம். (அகில உலக சபை 8. ஜுன், 1907)

(ஐ) ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள்ளே வைத்து எதிராளியை அடிக்கவோ அல்லது உதைக்கவோ செய்து தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரரை ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே அனுப்பிய பிறகும், தண்டனையாக ஒறுநிலை உதையைத் தர நடுவருக்கு அதிகாரம் உண்டு (கவுன்சில் 5, நவம்பர், 1907)

6. தனியுதை எடுக்கும் பொழுது

(அ) தனி உதையில் - பந்து உருண்டோடவோ அல்லது தன் சுற்றளவு முழுவதும் (குறைந்தது 27 அங்குலம்) நகர்ந்தோடியது என்று நடுவர் கருதினால், மறுமுறை ஒழுங்காகப் பந்தை நிலையாக வைத்து உதைக்க வேண்டும் என்று ஆணையிட வேண்டும்.

(ஆ) உதைக்கப்படுமுன், பந்து நிலைப்பந்தாக இருக்க வேண்டும் என்பதையும் நடுவர் கவனிக்க வேண்டும்.

(இ) முடிந்தவரை தனியுதை உடனே எடுக்கப்பட வேண்டும். சான்றாக, ஒரு குழுவினர் பந்தை நேரடியாக உதைத்து இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெற்றுவிட்டால், வெற்றி எண்ணைத் தவறவிட்டக் குழுவினர் உங்களுடைய தடுப்புமுறைக்கு ஆக்கம் தேடும் நேரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அதற்காகவே, ஆட்ட நேரத்தைப் பிறர் வீணாக்க நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது. நேரத்தை வீணாக்குதல் என்பது நியாயமானது அல்ல.

(ஈ) விசில் மூலம் நடுவரின் சைகைக் கிடைத்த பிறகே தனி உதை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

(உ) மறைமுகத் தனி உதையோ அல்லது நேர் முகத் தனி உதையோ எதுவாக இருந்தாலும், தனி உதை எடுப்பவர் தன்னுடைய

சொந்த இலக்கிற்குள் தானே பந்தை உதைத்துவிட்டால், அவருக்கு எதிராக நடுவர் முனை உதை வழங்க வேண்டும். ஒறுநிலைப் பரப்பிற்குள் இருந்து எடுக்கும் தனி உதையில் இருந்து அவ்வாறு செய்தாலும் மீண்டும் ஒருமுறை அங்கிருந்தே தனி உதை எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் மறைமுகத் தனி உதையால், எதிராளியின் இலக்கிற்குள் பந்தை எப்படியோ உதைத்துவிட்டால், கடைக் கோட்டுக்கு வெளியே பந்து சென்றதென எண்ணி, தடுக்கும் குழுவினருக்கு குறியுதை வாய்ப்பை வழங்க வேண்டும்.

(ஊ) தனியுதை எடுக்கப்படும் பொழுது, குறிப்பிட்டத் தூரத்துக்கு அப்பால் செல்லாத ஆட்டக்காரர்களை, எட்டிப் போகுமாறு நடுவர் எச்சரிக்க வேண்டும். மீண்டும் அவர்கள் அதே தவறைச் செய்தால், அவர்களை ஆடுகளத்தை விட்டே வெளியேற்றி விட வேண்டும். தனி உதை எடுப்பதற்கான நேரத்தை வேண்டுமென்றே தாமதப்படுத்தும் எதிராளியின் செய்கையைப் பண்பு கெட்ட நடத்தை எனக் கொள்ள வேண்டும். (கவுன்சில் டிசம்பர், 1910).

7. நடுவரால் ஆட்டம் நிறுத்தப்படும் சூழ்நிலைகள்

(அ) தொடர்ந்து பிடிவாதமாக விதிகளை மீறிக் கொண்டு கருத்து வேறுபாடு காட்டுகின்ற ஆட்டக்காரரை எச்சரிக்கை செய்யும் பொழுதும்;

(ஆ) எச்சரிக்கைக்குப் பிறகு, முறை தவறி நடந்துகொண்டு தரக்குறைவான ஆபாச மொழிகளைக் கூறுகின்ற ஆட்டக்காரரை ஆடுகளத்தை விட்டே வெளியேற்றுகிற பொழுதும் ஆட்டம் நிறுத்தப்படும்.

(இ) உள்ளெறிதல் என்பது இரண்டு கைகளாலும் பந்தை எடுத்து மெதுவாகக் கீழே போடப்படுவதில்லை. பந்தைத் தூக்கித் தலைக்கு மேலாக எறிய வேண்டும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

(ஈ) பந்தை உள்ளெறியும் பொழுது, எறியும் ஆட்டக்காரரின் இரு கால்களின் ஒரு பகுதியாவது தரையின் மேல் இருக்க வேண்டும். பந்தை எறியும் நேரத்தில், அவர் தன் குதிகால்களை உயர்த்தலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு காலின் பகுதியும் தரையின் மேலேயே இருக்க வேண்டும். கால்களை பக்கக் கோட்டின் மேலேயோ அல்லது கோட்டுக்கு வெளியேயோ இருக்கலாம். ஆனால் ஆட்டக்காரர்கள் பலர் பந்தை எறியும் நேரத்தில், ஒரு காலையோ அல்லது இரு

கால்களையோ கோட்டின் மேல் வைத்து, குதிகால்களைத் தூக்கி பின்னர் ஒரு காலின் பகுதி கோட்டின் மேல் இல்லாமல், ஆடுகளத்தின் உட்பகுதியைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். அதனை விதியை மீறியதாகக் கொள்ள வேண்டும்.

(உ) உள்ளெறிவோர் ஆடுகளத்தை நோக்கி நின்றே பந்தை எறிய வேண்டும்.

(ஊ) ஆட்டக்காரரின் கால்கள் தொடர்ந்து ஆடுகளத்தின் பக்கமாக இருந்தாலும், அவர் ஆடுகளத்தின் பக்கம் நோக்காது, உடலைத் திருப்பிக் கொண்டிருந்தாலும், தலையையோ, தோள்களையோ ஆடுகளத்தை நோக்கி வைத்திருந்தாலும் போதும்.

(எ) உள்ளெறிவோர் சில சமயங்களில் எதிராளியின் இலக்கிற்கு உள்ளே பந்தை எறிந்து விடுவதுண்டு. இந்தச் செயலுக்கு, நடுவர் குறியுதை வாய்ப்பைத் தடுக்கும் குழுவினருக்குத் தர வேண்டும். தன்னுடைய இலக்கிற்குள்ளே பந்தை எறிந்து கொண்டால், எதிர்க்குழுவினருக்கு முனையுதை வாய்ப்பை வழங்க வேண்டும்.

(ஏ) ஆடுகளத்தின் இரு பக்கங்களிலும் உள்ள பக்கக்கோடுகள். கடைக்கோடுகள் இரண்டும் ஆடுகளத்தின் பாகங்களே.

(ஐ) பந்தை உள்ளெறிந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்கு முன், பந்தை எறிய இருக்கும் ஆட்டக்காரரை எதிராளி ஒருவர் வேண்டுமென்றே உதைத்தால், மீண்டும் உள்ளெறிவதன் மூலம் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும். உதைத்த ஆட்டக்காரரை எச்சரிக்கலாம் அல்லது ஆடுகளத்தை விட்டே வெளியேற்றித் தண்டிக்கலாம். (மன்றம், 23 ஜுன் 1934)

(ஒ) பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே சென்று பந்தை உள்ளெறியும் உரிமை தனக்கு உரியதென்று, உரிமை பாராட்டுவது முறையற்றது. அது வழக்கத்திற்கும் விரோதமானது. துணை நடுவரே அந்த முடிவை எடுக்குமாறு ஆட்டக்காரர்கள் விட்டுவிட வேண்டும்.

(ஓ) எதிராளிக்கு உள்ளெறியும் வாய்ப்பைக் கொடுத்த பிறகு, மற்றவர்கள் கோபத்தால் பந்தைத் தூக்கி வெளியே எறிவதோ அல்லது உதைத்து எட்டி எறிவதோ போன்ற சிறுபிள்ளைத் தனமான செயல்களைச் செய்ய அனுமதிக்கக் கூடாது.

8. குறியுதை, முனையுதை எடுக்கப்படும் பொழுது

(அ) குறியுதையில் உதைக்கும் குழு எது என்று தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

(ஆ) பந்து சரியான இடத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறதா என்றும், விதிகளின்படி ஆட்டக்காரர்கள் நிற்கின்றனரா என்றும், பந்தை உதைக்க அனுமதிக்குமுன் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(இ) குறியுதையில் ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே செல்லுமாறு பந்து உதைக்கப்படல் வேண்டும். அந்த எல்லைக்கு வெளியே பந்து உதைக்கப்படாவிடில், மறுமுறையும் அவ்வுதை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

(ஈ) முனையுதையில், உதைக்கப்பட்டப் பந்து இலக்குக் கம்பத்தில் பட்டு உதைத்தவரிடமே திரும்பி வந்தால், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் பந்தைத் தொட்டு விளையாடு முன்பே அவரே இரண்டாவது முறையும் ஆடக்கூடாது.

(உ) முனையுதை எடுக்கும் ஆட்டக்காரர் முனை உதை எடுக்கும் முன்னர், முனைக்கொடிக் கம்பத்தை நீக்கிவிட்டால், உதை எடுக்க சைகைக் கொடுக்குமுன், அக்கம்பத்தை அதே இடத்தில் ஊன்றி வைக்குமாறு உத்தரவிட்ட பிறகே அனுமதி தர வேண்டும்.

8. நடுவரின் அதிகாரம்

1. அதிகாரம்

(அ) விளையாட்டை நடத்திக் கொடுப்பதற்காக நடுவர் நியமிக்கப்படுகிறார். இவர் இக்கட்டான சூழ்நிலையில் விதிகளைத் தழுவி, அதன்படி முடிவெடுக்கிறார். ஆட்டத்தைப் பொறுத்த வரையில், ஆட்டத்தின் முடிவைப் பொறுத்த வரையில் அவரது முடிவே முடிந்த முடிவாகும். நிலை உதை எடுக்க சைகை கொடுத்த உடனேயே அவரது அதிகாரம் ஆரம்பம் ஆகிறது. தவறுகளுக்காகத் தண்டனை அளிக்கும் பொழுதும், அல்லது ஆடுகளத்தை விட்டுப் பந்து வெளியே செல்லும் பொழுதும், அவரின் அதிகாரம் தொடர்ச்சியுறுகிறது. தவறுகளுக்குத் தண்டனை தரும்பொழுது, அந்தத் தண்டனையால் எதிர்க்குழுவினர் நன்மை பெறுகின்றனர் என்று அவர் திருப்தியுற்றால்தான், தண்டனை வழங்குவார்.

(ஆ) ஆட்டத்தைப் பற்றிய குறிப்புக்களை அவர் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நேரக் காப்பாளராகப் பணியாற்றி, அபாயத்தாலோ அல்லது மற்றக் காரணங்களினாலோ வீணாகிவிட்ட நேரத்தைச் சரிகட்டி, ஆட்ட முழு நேரத்தையும் ஆடவிட வேண்டும்.

(இ) இயற்கையினாலோ அல்லது பார்வையாளர்களின் குறுக்கீடுகளினாலோ அல்லது மற்ற காரணங்களினாலோ விதிகளை மீறிய காரியங்கள் நடந்து, அதனால் ஆட்டம் நிறுத்தப்படுவது

அவசியம் என்று நடுவர் கருதினால், நிலைமைக்கு ஏற்றபடி ஆராய்ந்து அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்தி ஆட்டத்தைத் தள்ளி வைத்தோ அல்லது முடித்தோ வைக்கலாம். இம்மாதிரி நிலை ஏற்பட்டால், எந்த நடுவரின் கீழ் இது நடைபெற்றது என்பதை எழுதி, தேசிய அல்லது தலைமைக் கழகத்திற்கு (National or Affiliated Association) இரண்டு நாட்களுக்குள் செய்தியை அறிவித்துவிட வேண்டும். (ஞாயிறு சேர்க்கப்படவில்லை). சாதாரண அஞ்சலில் செய்தியை அனுப்பினாலே போதுமானது.

(ஈ) ஆட்டக்காரரின் தரக்குறைவான நடத்தையையும், பண்பு கெட்ட செய்கைகளையும் அவர் ஆடுகளத்தினுள் நுழைந்ததில் இருந்தே கண்டு எச்சரிக்கலாம். மீறி நடக்கும் ஆட்டக்காரரை அந்த ஆட்டத்திலேயே பங்கு பெற முடியாதவாறு வெளியேற்றி விடலாம். இந்தச் செய்தியை, தேசிய அல்லது தலைமைக் கழகத்திற்கு ஞாயிறு தவிர, நிகழ்ச்சி நடைபெற்ற இரண்டு நாட்களுக்குள் சாதாரண அஞ்சல் மூலம் அனுப்பினால் போதுமானது.

(உ) ஆட்டக்காரர்களையும் துணை நடுவர்களையும் தவிர, மற்ற எவரையும் நடுவரின் அனுமதி இன்றி, ஆடுகளத்தினுள்ளே நுழைய விடக்கூடாது.

(ஊ) அபாயகரமாக ஒரு ஆட்டக்காரர் காயம் பட்டிருப்பதாகக் கருதினால், ஆட்டத்தை நிறுத்தி, அவரை முடிந்தவரை ஆடுகளத்தை விட்டு உடனே அனுப்பி வைத்து, பின் மீண்டும் தொடங்க வேண்டும். ஒரு ஆட்டக்காரர் இலேசான காயம் அடைந்தால், பந்து விளையாட்டிலிருந்து நிறுத்தப்படும் வரை, ஆட்டத்தை நிறுத்த வேண்டியதில்லை. அந்த ஆட்டக்காரர் பக்கக் கோட்டிற்கு அருகில் செல்ல முடிந்து, அங்கு எந்த உதவியையாவது பெற முடியுமானால் அப்படிச் சென்றவரை ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுபவராகக் கருத முடியாது.

(எ) முரட்டுத்தனமாக நடத்தையுள்ளவரை அப்புறப்படுத்தி விட்டு, ஆட்டத்தை உடனே (Violent-Conduct) எந்தவித முன்னெச்சரிக்கையும் இன்றி ஆட்டத்தில் பங்கு, பெற முடியாதவாறு தள்ளி வைக்க, நடுவருக்கு முழு அதிகாரம் உண்டு.

(ஏ) எல்லா முறையிலும் ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டு, பிறகு மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க, நடுவர் சைகை தர வேண்டும்.

2. ஆட்டக்காரர்கள் - பார்வையாளர்கள் அன்பைக் கவர

(அ) ஒவ்வொரு விதியையும் நன்றாகக் கற்றுத் தெளிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

(ஆ) ஒரு முடிவை எடுக்கும் பொழுது, எந்தக் குழுவையும் சாராது, நடுநிலைமையாயிருக்க வேண்டும்.

(இ) எப்பொழுதும் நல்ல உடல் திற நிலையோடும் (Physical Fitness) நல்ல பயிற்சியோடும் இருக்க வேண்டும்.

(ஈ) ஆடுகின்ற இரு குழுவினர் அணிந்துள்ள வண்ணச் சட்டைகளுக்கு மாறுபட்ட வண்ணம் உள்ள உடைகளையே நடுவர் அணிந்திருக்க வேண்டும். நடுவர், ஆட்டக்காரர்களுக்கும், பார்வையாளர்களுக்கும் நன்கு கேட்கும் வண்ணம் விசில் ஊதி தன் தீர்ப்பை வழங்க வேண்டும்.

சில குறிப்புக்கள்: (அ) சில சமயங்களில் வேண்டுமென்றே ஒரு ஆட்டக்காரர் நேரத்தைக் கடத்தலாம். அவரை எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டும்.

(ஆ) ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னரே ஒரு ஆட்டக்காரர் வெளியேற, அவருக்குப் பதிலாக மற்றொருவர் உள்ளே வரும் நிலைமையில், அதற்காக நிலையுதை எடுப்பதைத் தாமதப்படுத்தக் கூடாது.

(இ) இயற்கை சூழ்நிலை காரணமாகப் போட்டியைத் தள்ளி வைக்கவோ அல்லது முடித்து வைக்கவோ எடுக்கும் முடிவு, ஆழ்ந்த சிந்தனையின் பயனாக இருக்க வேண்டும்.

(ஈ) பண்பு கெட்ட நடத்தையால் தவறு இழைக்கின்ற ஒரு ஆட்டக்காரரை எச்சரிக்கும் பொழுது, அருகில் அழைத்துப் பெயரைக் கேட்டு இதுபோல் மீண்டும் நடந்து கொண்டால் வெளியேற்றப் படுவீர் என்று திட்டவட்டமாகக் கூறி நடுவர் எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டும்.

(உ) ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன்னும், இடைவேளைக்குப் பின்னும் துணை நடுவர்களுடைய மணிப்பொறியோடு ஒத்துப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(ஊ) ஆட்டத்தைப் பற்றியக் குறிப்புக்களுக்கு உங்கள் நினைவாற்றலை மட்டும் நம்பி இருந்துவிடாதீர்கள். ஆட்டம் தொடங்கிய நேரம், இடைவேளை நேரம், மிகை நேரம் இருந்தாலும் இல்லாவிடினும் எல்லாவற்றையும் ஒரு காகிதத்தில் குறித்து வைத்துக் கொள்வதுடன், வெற்றி எண்கள் எத்தனை என்பதையும் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு விசில், நன்றாக இயங்கக்கூடிய ஒரு மணிப்பொறி, இரு நாணயம், ஒரு குறிப்பேடு, ஒரு எழுதுகோல் முதலியன நடுவருக்கு அவசியம் வேண்டும். போட்டியிடுகின்ற

குழுக்கள் அணிந்திருக்கும் சட்டைகளின் நிறத்தில், மாறுபட்டுள்ள நிறம் கொண்ட சட்டையை நடுவர் அணிந்திருக்க வேண்டும்.

(எ) நடுவரால் காண முடியாத சில நிகழ்ச்சிகளும் ஆட்டத்தில் நடக்கும். அப்பொழுது அவைகளைப் பற்றியக் குறிப்புக்களைப் பதிவுற்றக் கோடு காப்பாளர்களிடம் இருந்து (Neutral Linesmen) பெற்றுக் கொள்வது நடுவரின் கடமையாகும். (கவுன்சில் - மார்ச் 1929)

(ஏ) ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது குழுக்களின் பயிற்றுவிப்பாளர் ஒருவர் தங்கள் அணியினர்க்கு திறன் நுணுக்கங்களை பயிற்றுவிப்பாளருக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பகுதியில் இருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

(ஐ) கூடியவரை இடையூறுகள் எதுவும் இல்லாமல் ஆட்டம் நடைபெற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடனேயே, விளையாட்டின் விதிகள் எல்லாம் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இந்த உணர்வின் அடிப்படையில்தான் நடுவரின் கடமைகள் பின்பற்றிச் செல்ல வேண்டும். தனியார் தவறுக்கு (Personal Foul) அல்லது வரம்பு மீறிய தவறுகளுக்குத்தான் தண்டனைகள் தரப்பட வேண்டும். மிகச் சிறிய தவறுகளுக்கும், சந்தேகமுற்றதற்கெல்லாம் விசிலைப் பயன்படுத்தி, ஆட்டத்தின் விறுவிறுப்பைத் தடை செய்தால், அச்செயல் ஆட்டக்காரர்களிடையே ஒரு அமைதியின்மையையும் கெட்ட எண்ணத்தையும் கொடுப்பதாக அமையும்.

3. துணை நடுவர்கள் (Assistant Referee)

இருதுணை நடுவர்கள் நடுவருக்கு உதவி செய்வதற்காக நியமிக்கப்படுவார்கள். (நடுவரின் முடிவின்படி) ஆடுகளத்திற்கு வெளியே பந்து சென்றதையும், எந்தக் குழு முனையுதை, குறியுதை, அல்லது உள்ளெறிதல் எடுக்க வேண்டும் என்பதையும் சுட்டிக் காட்டுவது இவர்கள் பணியாகும். விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடுவருடன் ஒத்துழைத்து, இவர்கள் ஆட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நடத்திச் செல்ல வேண்டும். தேவையற்ற நேரத்தில் குறுக்கிட்டுத் தரக்குறைவான பண்புடன் நடக்கும் துணை நடுவரை நீக்கிவிட்டு, மாற்றாள் ஒருவரை நடுவர் நியமித்துக் கொள்ளலாம். (இந்தச் செய்தியை தேசிய அல்லது தலைமைக் கழகத்திற்கு நடுவர் அறிவிக்க வேண்டும்.) போட்டியை நடத்துகின்ற சங்கம் தரும் கொடிகளுடன், இவர்கள் செயல்படத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

பதிவு பெற்ற துணை நடுவர்கள் இருவரையும் சேர்த்து ஆட்டத்தில் மொத்தம் மூன்று நடுவர்கள் உண்டு. அவர்களில்

நடுவரே முதன்மையானவர். மற்ற இருவரும், நடுவருக்கு உதவியாய் இருந்து ஆட்டத்தை ஒழுங்குற நடத்திச் செல்லத் துணையாய் இருப்பவர்கள். இவர்களின் பணி மிகவும் பயன்படக் கூடியனவாகும்.

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னும், நடக்கும் போதும் நடந்து முடிந்த பிறகும் இருக்கும் எல்லா நிர்வாக பணிகளையும் மேற்கொள்ளும் நடுவரை நான்காவது நடுவர் என குறிப்பிடுவர்.

4. பதிவு பெற்ற துணை நடுவர்களின் பணிகள்

(அ) ஆட்டத்திற்கு அவமானம் தரக்கூடிய நிலையில் ஏதாவது நிகழ்ச்சிகள் நடந்து, அவைகளை நடுவர் கவனிக்காத பொழுது, துணை நடுவர்கள் உடனே அவருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

(ஆ) ஆட்டக்காரர்களின் முரட்டுத்தனமான ஆட்டத்தையும், பண்புகெட்ட நடத்தையையும் ஆட்ட நேரத்தில் நடுவருக்குச் சுட்டிக் காட்ட வேண்டும்.

(இ) இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையில், கடைக்கோட்டைத் தாண்டிப் பந்து சென்றதா என்று கேட்கப்படும் பொழுதுதான். அவர்கள் சொல்ல வேண்டும்.

(ஈ) விதிகளை மீறிய செயல் நடப்பதை, நடுவர் கவனிக்க இயலவில்லை என்று தான் கருதினால், நடுவரும் அதை ஒத்துக் கொள்வார் என்று நம்பினால், நடுவரின் கவனத்திற்கு அந்த நிகழ்ச்சியைக் கொண்டு வரலாம்.

(உ) துணை நடுவர்கள் ஒவ்வொருவரும் 1 விசிலும், 1 கொடியும், 1 மணிப்பொறியும் (Watch) தன்னுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.

5. துணை நடுவர்களின் பணிகள்

(அ) ஆட்டத் தொடக்கத்துக்கு முன்னரே அவர்களை நடுவர் சந்தித்து, அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும். எவ்வாறு தனக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்பதை எல்லாம் தெளிவாகச் சொல்லித் தந்து முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

(ஆ) இரு துணை நடுவர்களும் ஆட்ட நேரத்துக்கு முன்னரே வந்திருந்து நடுவரிடம் குறிப்புகளையும் விதிகளையும் தெரிந்து கொண்டு, அதன்படி நடக்க வேண்டும். சொந்தக் கருத்து எதுவாக இருந்தாலும் சரி, நடுவரின் முடிவைக் குறித்து, எந்தக் கேள்வி களையும் எழுப்பக் கூடாது. அவரது முடிவு - முடிந்த முடிவாகும்.

(இ) பக்கக்கோட்டுக்கு வெளியே பந்து முழுவதும் கடந்து சென்றுவிட்டால், கொடியை அசைத்துக் காட்ட வேண்டும். நடுவரின்

முடிவுக்குப் பிறகு, எந்தக் குழு உள்ளெறிய வேண்டும் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுவதே அவர்கள் பணியாகும்.

(ஈ) கடைக்கோட்டுக்கு வெளியே பந்து முழுவதும் கடந்து சென்றுவிட்டால், கொடியை அசைத்துக் காட்ட வேண்டும். நடுவரின் முடிவுக்குப் பிறகு, எந்தக் குழு தொடர வேண்டும் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுவதே அவர்கள் பணியாகும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பணிகளைத் தெரிந்து கொண்டது மின்றி, போட்டிக்கு முன்னால் மூவரும் கூடிக்கலந்து பேசி முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். தலைமை தாங்குகின்ற நடுவர், அவருக்கு அவர்கள் எவ்வாறு உதவ வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாக விளக்கிச் சொல்ல வேண்டும். குழப்பத்தைத் தடுக்கும் வகையில் அவரின் கட்டளைகள் அமைய வேண்டும். மறுபக்கத்தில் நடுவரின் தலைமையை துணை நடுவர்கள் விரும்பி ஏற்பதோடு, வினாக்களை எழுப்பாது ஏற்றுக் கொள்ளுந் தன்மையையும் உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். கருத்து வேறுபாடு அங்கு தலைகாட்டவே கூடாது. அவர்களின் உறவு உதவியாக இருக்க வேண்டுமேயன்றி தேவையற்ற இடையூறாகவும் எதிர்ப்பாகவும் அமையக் கூடாது.

கீழ்க்கண்ட முறைகளில், துணை நடுவர்களுடன் நடுவர் ஒத்துழைப்பார் - அறிவுறுத்துவார்.

(அ) கைமணிப் பொறியில் (Wrist Watch) நேரம் ஒத்துப் பார்த்தல்;

(ஆ) கோடு காப்பாளர்கள் இருவரும் ஆட்ட நேரத்தில் எந்தெந்தப் பகுதியை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதில்;

(இ) ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன், ஆட்டத்திற்குரியன வற்றைச் சோதனை செய்யும் அவரது கடமையில்;

(ஈ) தேவையானால், இருவரில் யார் தலைமைக் கோடு காப்பாளர் என்பதில்;

(உ) முனையுதை எடுக்கப்படும் பொழுது, எந்த இடத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பதில்;

(ஊ) கோடு காப்பாளரிடம் இருந்து வருகிற சைகையைக் கண்டாலும், அதை மீறித்தான் குறிகாட்டுவதில்:

(எ) உள்ளெறியும் ஆட்டக்காரரின் எந்தச் செயலைக் கோடு காப்பாளர் கண்காணிக்க வேண்டும் என்பதில் (அதாவது நடுவர்கள் பலர், கைகளால் இழைக்கப்படும் தவறுகளைத் தாங்கள் கண்காணித்துக் காலால் இழைக்கின்றத் தவறுகளை கோடு காப்பாளர்களை நோக்க விடுதல் போன்றவை.)

(ஏ) ஆட்டத்தை நடத்தும் பொழுது, எந்த முறையை நடுவர் பின்பற்றுகிறார் என்பதை அறிந்து நடப்பதில், (அதாவது மூலை விட்ட முறை (Diagonal System) ஆடுகளத்தின் குறுக்கே சென்று ஆட்டத்தைக் கண்காணித்தல்) இன்னும் மற்ற முறைகளில் ஏதாவது ஒன்று. இவை நடுவர்கள் மூலை விட்ட முறையையேதான் பின்பற்ற வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. ஆடுகளம், சூரியன், காற்று இன்னும் மற்ற நிலைகளையும் ஆராய்ந்து, மூலை விட்ட முறையில் மறுபகுதியைத் தேர்ந்தெடுத்து, அந்த மாற்றத்தையும் அவரது விருப்பத்தையும் கோடுகாப்பாளர்களுக்குத் தெரிவித்துவிட, அவர்களும் அதற்குரிய இடத்தில் நின்று அவருக்கு உதவி செய்வார்கள். இந்த மூலைவிட்ட முறையைப் பின்பற்றுவதால் ஆடுகளம் முழுவதையும் எளிதாகக் கண்காணிக்க முடிகிறது. விடப்படும் இடம் அதிகமில்லாமல் எல்லா இடத்திலும் சென்று கண்காணிக்கவும் ஏதுவாகிறது.

இன்னும் சேர்ந்து செயல்படுகின்ற மற்ற முறைகளையும், சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அந்த முறைகள் மூவருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும்.

9. ஆட்டம் வெற்றி தோல்வியின்றி இருந்தால்

வெற்றி எண்கள் (Goals) சமமாக எடுத்தோ அல்லது வெற்றி எண்கள் ஏதும் எடுக்காமலோ, ஒரு போட்டி ஆட்டம் முடிவடைந்தால், சீட்டெடுப்பின் மூலமோ (Lot) அல்லது நாணயம் சுண்டுதலின் மூலமோ, வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்கின்ற முறைக்குப் பதிலாக, **ஒறுநிலை உதை** எடுப்பதின் மூலம், தீர்மானிப்பது எவ்வாறு என்பதில், கீழ்க்காணும் விதிமுறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் (Tie Breaker).

வாய்ப்பினைப் பெறும் வழி

எந்த இலக்குப் பகுதியில் ஒறுநிலை உதைகளை எடுப்பது என்பதனை, நடுவர்தான் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

நடுவர் நாணயத்தைச் சுண்டி எறிதலின் மூலம் கேட்டு வெற்றி பெறுகின்ற குழுத் தலைவரே, முதன் முதலில் ஒறுநிலை உதை எடுக்கும் வாய்ப்பினைப் பெறத் தகுதி பெறுகின்றார்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 5 முறை ஒறுநிலை உதை எடுக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

ஒரு குழுவே தொடர்ந்து 5 வாய்ப்பினையும் ஒரேயடியாக மேற்கொள்ள முடியாது. ஒரு குழு மாற்றி ஒரு குழு (Alternate) என்ற அமைப்பில் தான் வாய்ப்பினைப் பெற வேண்டும்.

ஒறுநிலை உதை எடுத்தாடும் தகுதி

ஆட்டம் முடிவடைகின்ற பொழுது அல்லது மிகை நேர ஆட்டமும் முடிகின்ற பொழுது, அந்தந்தக் குழுக்களில் இருந்து ஆடுகின்ற ஆட்டக்காரர்களே ஒறுநிலை உதை எடுக்கும் வாய்ப்பினை நிறைவேற்றுகின்ற தகுதியைப் பெறுகின்றார்கள்.

ஒறுநிலை உதை எடுக்கும் ஒருவரே தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. ஒரு குழுவில் இருக்கும் ஆடத் தகுதி பெற்ற அனைவரும் ஒருமுறை உதைத்தாடலாம். இலக்குக் காவலன் கூட, உதைத்தாடும் வாய்ப்பினைப் பெறலாம்.

ஒரு குழு மாற்றி ஒரு குழு என்று 5 வாய்ப்புகள் பெற்ற பிறகும், வெற்றி எண்கள் பெற முடியாமல் அல்லது சமமான நிலையில் வெற்றி எண்கள் பெற்றிருந்தால், மீண்டும் அதேபோல் 5 வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இதில் எந்தக் குழு அதிகம் வெற்றி எண்கள் பெறுகிறதோ, அதுவே வென்றதாகத் தீர்மானிக்கப்படும்.

இவ்வாறு பெறுகின்ற வாய்ப்பில், ஒரு குழுவில் உள்ள எல்லோரும் உதைத்தாடும் வாய்ப்பு பெற்ற பிறகும் கூட, இரண்டாவது தடவையாக வாய்ப்பு வரின் ஒருவர் மீண்டும் பங்கு பெறலாம்.

இவ்வாறு தகுதி பெறும் ஒருவர், தனது இலக்குக் காவலருக்குப் பதிலாகத் தானே கூட இலக்குக் காவலராகப் பணியாற்றலாம்.

ஒறுநிலை உதையெடுக்கும் பொழுது ஆட்டக்காரர்கள் நிலை.

ஒறுநிலை உதை எடுத்தாட இருக்கும் ஆட்டக்காரரின் பாங்கரான இலக்குக் காவலர், ஒறுநிலைப் பரப்பிற்கு வெளியே, இலக்குக் கோட்டுக்கு இணையாக இருப்பது போல, ஒறுநிலைப் புள்ளியில் இருந்து குறைந்தது 10 கெச தூரத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

வெற்றி தோல்வி

அதிக வெற்றி எண்கள் பெறுகின்ற குழுவே, வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

குறிப்பு: முடிவாட்ட முறையில் (Knock-out Tournament) சமமாக இரு குழுக்களும் இருக்கும் பொழுதுதான், இந்த முறையை

மேற்கொள்ள வேண்டும். பொதுவான ஒறுநிலை உதை எடுத்தாடு வதற்கான சூழ்நிலையில், அதற்கான விதிமுறைகளையே மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சில புதிய விதிகள்

1. பந்தைப் பிடித்துத் தன் வசமாக்கிக் கொண்ட இலக்குக் காவலன், 6 நொடிகளுக்கு உள்ளாக, பந்தைத் தன்னிடம் இருந்து அனுப்பி விட வேண்டும்.

2. ஒரு குழுவினர் இக்கட்டான சூழ்நிலையில் பந்தைத் தங்கள் இலக்குக் காவலனிடம் தள்ளிவிடுகிறபோது (Minus pass) அந்தப் பந்தை இலக்குக் காவலன் கையால் பிடிக்கக் கூடாது. அதைக் கால்களாலேதான் உதைத்து அனுப்பிவிட வேண்டும்.

3. 3 முறை மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ளும் அனுமதி உண்டு. மாற்றப்பட்ட ஒரு ஆட்டக்காரர் மீண்டும் ஆடுகளத்திற்குள் வந்து விளையாட முடியாது.

4. ஒறுநிலை உதையின் போது, இலக்குக் காவலன் கடைக்கோட்டின் மேல் அசையாமல் நிற்பதற்குப் பதிலாக, கோட்டின் மேலேயே அங்குமிங்கும் இயங்கலாம்.

5. பந்து வந்து கைகளில் பட்டால் அது தவறு அல்ல. கையால் பந்தைத் தொடுவதுதான் தவறாகும்.

6. நிலை உதையிலிருந்து (Kick-off) நேராக எதிர்க்குழு இலக்கிற்குள் பந்தைச் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெறலாம்.



2. கூடைப் பந்தாட்டம்
(Basket ball)

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பும், விளையாடப் பயன்படும் சாதனங்களும்
2. ஆட்டக்காரர்கள், மாற்றாட்டக்காரர்கள், குழுப் பயிற்சியாளர்கள்
3. வெற்றி எண் பெறும் முறைகளும், ஆட்ட நேர விதிகளும்
4. விளையாடும் முறைகள்
5. எல்லைகளுக்கு வெளியே
6. தனி எறி
7. விதி மீறலும் தண்டனையும்
8. தவறுகள்
9. ஆட்ட அதிகாரிகளின் கடமைகள்

கூடைப்பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Time Out	-	ஓய்வு நேரம்
Dead Ball	-	நிலைப்பந்து
Double Foul	-	இரட்டைத் தவறு
Dribbling	-	பந்துடன் ஓடல்
Field Goal	-	கள வெற்றி எண்
Free Throw	-	தனி எறி
Free Thrower	-	தனி எறியாளர்
Free Throw Line	-	தனி எறிக்கோடு
Stop Watch	-	ஆட்ட மணிப்பொறி
Held Ball	-	பிடி நிலைப் பந்து
Hold	-	ஆளைப் பிடித்தல்
Home Team	-	உள்ளூர் அணி
Jump Ball	-	பந்துக்காகத் தாவல்
Legal Stop	-	சரியாக நிற்றல்
Multiple Foul	-	பன்முறைத் தவறு
Chest Number	-	ஆட்டக்காரரின் எண்
Out of Bounds	-	எல்லைக்கு வெளியே
Period	-	ஆடும் கால அளவு (பருவம்)
Personal Foul	-	தனியார் தவறு
Pivot	-	சுழல் தப்படி
Restricted Area	-	தடுக்கப்பட்ட பரப்பு
Scorer	-	குறிப்பாளர்
Score Book	-	குறிப்பேடு
Technical Foul	-	தனி நிலைத் தவறு
Time-Keeper	-	நேரக் காப்பாளர்
Violation	-	விதிமீறல்

கூடைப்பந்தாட்டத்தின் நோக்கம்

ஒரு குழுவுக்கு 5 ஆட்டக்காரர்கள் இருக்க, இரு குழுக்களால் ஆட்டம் நடத்தப் பெறும். எதிராளிக்குரியதான வளையத்திற்குள் பந்தை எறியவும், அவ்வாறு பந்தை உள்ளே எறியாமல் அல்லது உள்ளே எறிந்து வெற்றி எண் பெறாமல் அவர்களை எதிர்க்குழுவினர் தடுப்பதே ஆட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

ஒருவர், பந்தை எறியலாம்; தட்டலாம்; வழங்கலாம்; உருட்டிவிடலாம் அல்லது எந்தத் திசைப் பக்கமேனும் தட்டிக் கொண்டு ஓடலாம். ஆனால் அந்தச் செயல் முறைகள் எல்லாம் கீழே கூறப்பட்டுள்ள விதிகளுக்குட்பட்டே அமைய வேண்டும். விதிகள் அனைத்தும் இருபாலர்க்கும் உரியனவாகும்.

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பும் விளையாடப் பயன்படும் சாதனங்களும்

1. ஆடுகளத்தின் அளவுகள் (Court Dimensions)

ஆடுவதற்குத் தடை செய்வனவாக அருகிலேயே எதுவு மில்லாமல் செப்பனிடப்படும் ஆடுகளம், சாதாரணமாக 28 மீட்டர் நீளமும், 15 மீட்டர் அகலமும் கொண்ட ஒரு நீண்ட சதுர வடிவமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். இந்த நீள அகலத்தின் எல்லைக் கோடுகள், அதன் உட்புறத்திலிருந்தே கணக்கிடப்பட வேண்டும்.

நீளத்தில் 2 மீட்டர் அதிகமாகவோ அல்லது குறைந்தோ அல்லது அகலத்தில் 1 மீட்டர் அதிகமாகவோ அல்லது குறைந்தோ ஓர் ஆடுகளம் பொதுவான ஆடுகளத்தின் அளவுகளில் இருந்து வேறுபடலாம். அவ்வாறு மாறுபடுகின்ற அளவுகள் ஒன்றுக்கொன்று ஒத்த அளவுள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

புல்லடர்ந்த ஆடுகளம் ஆடுவதற்கு அனுமதிக்கப் படமாட்டாது. உள்ளாடும் அரங்கமாக இருந்தால், அந்த அரங்கத்தின் மேற்கூரையின் அளவு, குறைந்தது 7 மீட்டர் உயரமாவது இருக்க வேண்டும்.

அங்கு, ஒளி விளக்குகள் பொருத்தப்பட்டு இருந்தால், விளக்கின் ஒளியானது ஆடுகின்ற ஆடுகளம் முழுவதும் சீராகவும் முழுமையாகவும் படுவது போல, அமைந்திருக்க வேண்டும்.

வளையத்தை நோக்கிப் பந்து எறிபவருக்குக் கண் கூசும் படியாகவோ, பார்வையை மறைக்கும்படியாகவோ இல்லாமல் விளக்குகள் அமைந்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.

2. எல்லைக்கோடுகள் (Boundary Lines)

ஆடுகளப் பகுதியின் எல்லைகள் எல்லாம் தெளிவாகத் தெரியும்படியாக 5 சென்டி மீட்டர் அகலக் கோடுகளால் குறிக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். அந்தக் கோடுகளிலிருந்து குறைந்தது ஒரு மீட்டர் தூரத்திற்கு வெளியே எந்தவிதமானத் தடைகளும் இருக்கக் கூடாது. ஆடுகளத்தின் நெட்டுப் பகுதியிலுள்ள கோடுகள் பக்கக் கோடுகள் என்றும்; குறைந்தளவு பகுதியிலுள்ள கோடுகள் கடைக்கோடுகள் என்றும்; கூறப்படும். இந்தக் கோடுகளுக்கும் பார்வையாளர்களுக்கும் எல்லைக்கோடுகளுக்கு அப்பால் 2 மீட்டர் தூரத்தில் தடுப்புக் கோடு ஒன்றும் கிழிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

3. மைய வட்டம் (Centre Circle)

1.80 மீட்டர் நீள ஆரம் கொண்ட மைய வட்டம் ஒன்று, ஆடுகளத்தின் நடுவிலே குறிக்கப்பட்டிருக்கும். இந்த வட்டத்தினுள் கடைக்கோடுகளுக்கு இணையாக ஒரு விட்டக்கோடு (Radius) கிழிக்கப்பட்டிருக்கும், வட்டத்தின் சுற்றளவு வெளிப் பகுதி யிலிருந்துதான் (ஆரத்தின் அளவு) அளக்கப்பட வேண்டும்.

4. நடுக்கோடு (முன் பகுதி, பின் பகுதி) (Centre Line)

கடைக்கோடுகளுக்கு இணையாக, பக்கக் கோடுகளின் நடுப்புள்ளியிலிருந்து, ஆடுகளத்தில் நடுவில் ஒரு நடுக்கோடு குறிக்கப்பட வேண்டும். அந்தக் கோடு ஆடுகளத்தை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கிறது.

ஒரு குழுவின் ஆடுகள முன்பகுதி (Front Court) என்பது, எதிர்க்குழுவின் கூடை உள்ள கடைக்கோட்டிலிருந்து, நடுக் கோட்டின் முன் விளிம்பு பகுதியான நடுக்கோடு வரை உள்ளது. நடுக்கோட்டிலிருந்து தாக்குகிற இலக்குள்ள எல்லைக் கோட்டின் பரப்பளவு முழுவதும் அந்தக் குழுவின் பின்பகுதியாகும். (Back court).

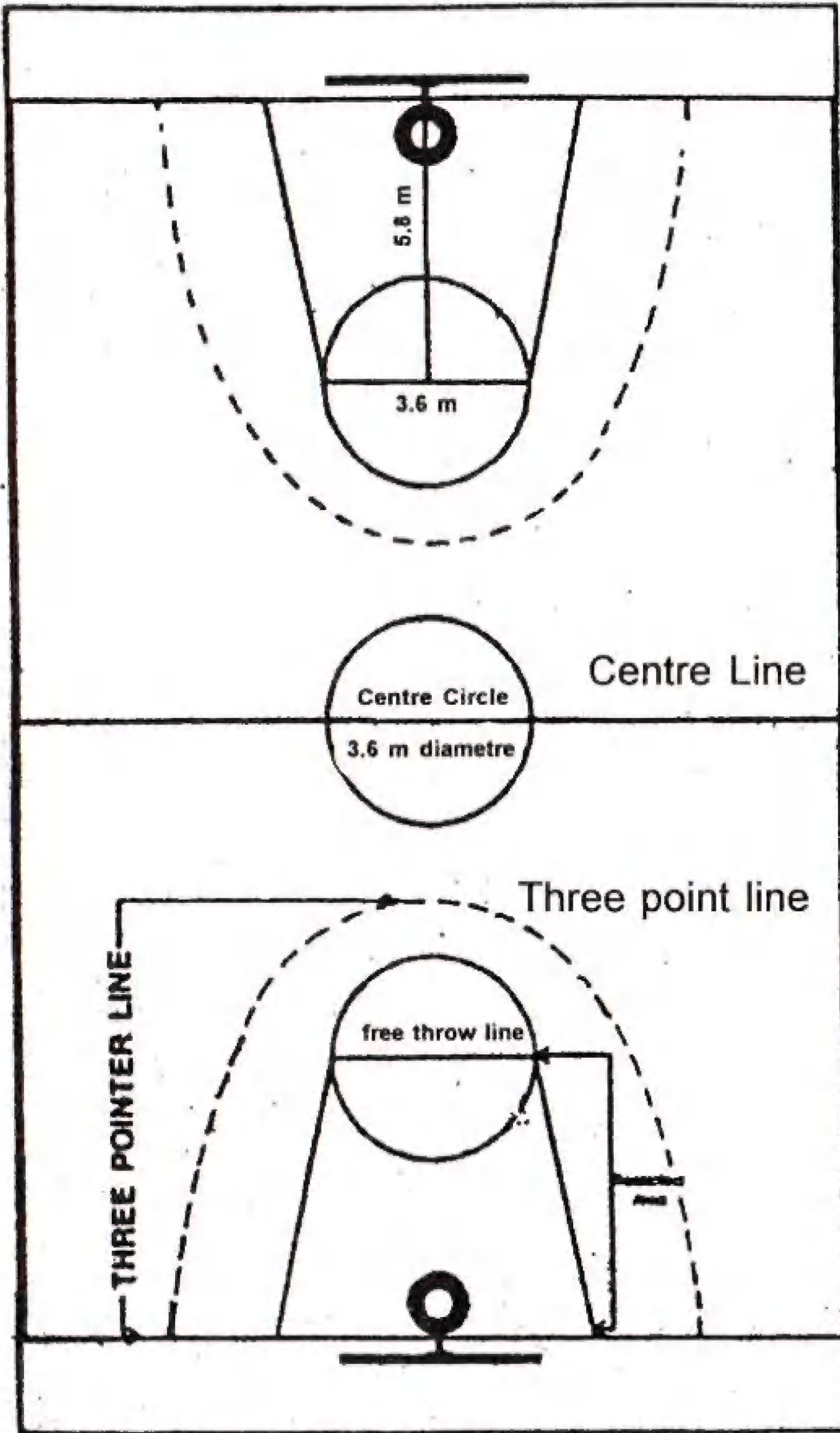
5. வெற்றி எண் வட்டப் பரப்பு (Point Field Goal area)

ஒவ்வொரு கடைக்கோட்டின் மைய இடத்திலிருந்து 6.25 மீட்டர் தூரத்தில் அரை வட்டம் ஒன்று குறிக்கப்பட வேண்டும்.

6. தனி எறி பரப்பும், தடுக்கப்பட்ட பகுதிகளும் (Restricted, Free throw Lanes)

களத்திலுள்ள குறிக்கப்பட்டிருக்கும் தனி எறி பரப்பின் கோடுகள், கடைக்கோட்டின் மையப் புள்ளியிலிருந்து 3 மீட்டர் நீளத்தில் இரு புறங்களிலும் தொடங்குகின்றன. தனி எறி கோட்டின்

கூடைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம்





(Free throw line) மையத்திலிருந்து 1.80 மீட்டர் நீளத்தில் இருபுறமும் நீண்டுள்ள இருகோடுகளுடன், முன்னே கூறப்பட்டத் தனி எறி பரப்பின் கோடுகள் முடிவடைகின்றன. ஒவ்வொரு தனி எறி பரப்பும் தனி எறி கோட்டிலுள்ள மையப்புள்ளியில் 1.80 மீட்டர் ஆரத்தாலான அரைவட்டத்தால் ஆக்கப்படுகின்றன. அந்த அரை வட்டம். தனி எறி பரப்பிற்குள்ளே விட்டுவிட்டுத் தொடங்கும் கோடுகளால் (Broken Lines) குறிக்கப்படுகிறது.

கடைக்கோடும், தனி எறி கோடுமான இந்த இரண்டு கோடுகளையும் இணைக்கின்ற மற்ற இரண்டு கோடுகளுக்கிடையே எழும் பரப்பளவு தான் தடுக்கப்பட்ட பரப்பு எனப் பெயர் பெறுகிறது.

தனி எறி பரப்பின் நெட்டுக்கோடுகளில் ஆட்டக்காரர்கள் நிற்க வேண்டிய இடத்தை, ஆடுகளப் படத்தில் காட்டியபடி குறிக்கவும், இதன் பயனைத் தனி எறிப்பகுதியில், முதல் பிரிவில் காண்க.

7. தனி எறி கோடுகள் (Free Throw Lines)

தனி எறிப்பரப்பில் கூறியுள்ளபடி, தனி எறி கோடு ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் குறிக்கப்பட வேண்டும். அக்கோடு கடைக் கோட்டிற்கு இணையாக இருப்பதோடு அல்லாமல், கடைக் கோட்டின் உட்புற விளிம்பிலிருந்து தனி எறி கோட்டின் வெளி விளிம்புவரை 5.80 மீட்டர் தூரம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

மேற்கூறிய எல்லாக் கோடுகளும், காட்சிக்கு நன்றாகத் தெளிவாகப்படும்படி குறிக்கப்படுவதோடு, 2 அங்குல அகலம் உள்ளதாகவும் அமைக்கப் பெற வேண்டும்.

குழுவினர் அமரும் பலகை (Team Bench)

ஒவ்வொரு குழுவின் பயிற்சியாளர் மற்றும் மாற்று ஆட்டக் காரர்கள் அமர்ந்திட, வெற்றி எண் குறிப்பாளர் அமர்ந்திருக்கும் மேசைக்கு இருபுறமும் அதாவது கடைக்கோட்டில் விரிவுப் பகுதியிலிருந்து 2 மீட்டர் தூரமும் பக்கவாட்டில் இருந்து 2 மீட்டர் தூரமும் நடுக்கோட்டில் இருந்து பக்கவாட்டில் இருபுறமும் 5 மீட்டர் தூரத்தில் இருப்பது போல அமைக்கப்பட வேண்டும் (படம் பார்க்க) வெற்றி எண் குறிப்பாளர் அமரும் மேசையானது பக்கக் கோட்டிலிருந்து இணையாக 3 மீடடர் தூரத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

8. பின்பலகைகள் (Back Boards)

ஒவ்வொரு பின்பலகையும் (Back Board) 3 சென்டி மீட்டர் கனமுள்ள திண்மையான மரத்தினால் அல்லது அதற்கேற்ற பொருத்தமான வெளிக்காட்டும் (Transparent) பொருட்களால், திருந்திய முறையில் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதன் அளவு பக்கவாட்டில் 1.05 மீட்டரும், நீளவாக்கில் 1.05 மீட்டராகவும் இருக்க வேண்டும். பலகையின் முன்பக்கம் தட்டையாகவும், தெளிவான தாகவும் இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் அது வெள்ளை நிறமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அந்தப் பரப்பளவு குறிக்கப்பட வேண்டிய முறை 2 அங்குல கனமுள்ள கோடுகளால் ஆக்கப்பட்ட நீண்ட சதுரம், பக்கவாட்டில் வெளி விளிம்பு உட்பட 59 சென்டி மீட்டரும், நீளவாக்கில் 45 சென்டி மீட்டர் உள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். அதனுடைய அடிக்கோட்டின் மேல் விளிம்பு வளையத்துடன் சமநிலையில் அமைந்திருக்குமாறு குறிக்கப்பட



வேண்டும். பின் பலகையிலுள்ள ஓரங்கள் (Edges) எல்லாம் 12 அங்குல அகலமுள்ள கோடுகளாலேயே குறிக்கப்பட வேண்டும்.

மேற்கூறப்பட்ட எல்லாக் கோடுகளும், வண்ணத்திற்குப் பின் தளத்திலமைந்த வண்ணத்திற்கு எதிர் மாறாகவே அமைந்திருக்க வேண்டும். பொதுவாக, பின்பலகை தெளிவானதாக இருந்தால், அது வெள்ளை நிறமுள்ளதாகக் குறிக்கப்பட வேண்டும். மற்ற நிலைகளில், அவை கருப்பு வண்ணமுடனேயே அமைந்திருக்க லாம். பின் பலகையின் ஓர விளிம்புகளும் அவைகளில் குறிக்கப் பட்டிருக்கும் நீண்ட சதுரங்கள் எல்லாம், ஒரே வண்ணக் கோட்டால்தான் குறிக்கப்பட வேண்டும்.

9. பின்பலகைகளுக்குரிய இடம் (Board Position)

பின் பலகைகள் இரு பக்கங்களிலும் கடைக்கோட்டிற்கு இணையாக, அதன் கீழ் விளிம்பு தரைக்கு மேலே 2.75 மீட்டர் உயரமுள்ளதாக, செங்கோணத்தில் பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். கடைக்கோடுகளின் மையப் புள்ளியிலிருந்து வளையங் களை ஏந்தியுள்ள பலகைகள், 1.20 மீட்டர் அளவு கொண்டு, ஆடுகளத்தின் உட்புறமாக நீட்டிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். பின் பலகைகளைத் தாங்கும் கம்பங்கள், கடைக்கோடுகளின் வெளி விளிம்பிலிருந்து ஆடுகளத்தின் வெளிப்புறத்தில், குறைந்தது 60 சென்டி மீட்டர் தூரத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும். அவைகள், பின் தளத்திலமைந்திருக்கும் வண்ணத்திற்கு எதிர்மாறாக, ஒளிமிகுந்த வண்ணப் பூச்சுக் கொண்டதாக, அதனால் ஆட்டக்காரர்களுக்கு நன்றாகக் கம்பங்கள் புலனாகும்படி அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

10. கூடைகள் (Baskets)

கூடைகள் (Baskets) என்பன, இரும்பு வளையமும் வெள்ளை கயிற்றாலான வலையுமாகும். இரும்பு வளையத்தின் விட்டம் 45 சென்டி மீட்டர் ஆகும். அது ஆரஞ்சு வண்ணத்தைக் கொண்டிருக்கும். வளையத்தின் கனம் 20 மில்லி மீட்டராக (0.8) இருக்க, அதனுடன் வலைகளை இணைப்பதற்காகச் சிறிய அளவுள்ள துவாரம் (ஓட்டை) ஒன்று சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். வளையத்தில் பந்து விழுந்தவுடன், சிறிது நேரம் அதைத் தாங்கி வெளியே விழுமாறு, வலைகளின் அமைப்பு இருக்க வேண்டும். வலையின் நீளம் 40 சென்டி மீட்டர் இருக்க வேண்டும்.

11. வளையங்களின் இடம் (Rings)

வளையம் பின்பலகையுடன் இருக்குமாறு பொருத்தப்பட வேண்டும். அதன் இடமானது தரையிலிருந்து 3.05 மீட்டர் உயரம்

செங்குத்தான அளவில் இருக்குமாறும், பின் பலகையின் இரு விளிம்புகளுக்கும் சரியான மைய இடத்திலே வளையம் அமையுமாறும், பொருத்தப்பட வேண்டும். பின் பலகையின் முன்புறத்திற்கும் வளையத்தின் உட்புற விளிம்புக்கும் இடையிலுள்ள குறைந்த தூரம் 15 சென்டி மீட்டர் இருக்க வேண்டும்.

12. பந்து (The Ball)

பந்து உருண்டையாக இருக்க வேண்டும். உள்ளே இருக்கும் ரப்பராலான, காற்றடைக்கும் பையின் (Rubber Bladder) மேலுறை தோலால் அல்லது வேறு கலப்புள்ள பொருளால் அல்லது ரப்பரால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதன் சுற்றளவு 74.9 சென்டி மீட்டருக்குக் குறையாமலும், 78 சென்டி மீட்டருக்கு மிகாமலும் இருக்க வேண்டும். அதன் கனம் 650 கிராமுக்கு மிகாமலும் 567 கிராமுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

பந்துக்குக் காற்றைடைக்கும் அளவு - பந்தின் அடிப்பாகம் தரைக்கு மேலே 1.80 மீட்டர் உயரம் இருக்குமாறு வைத்துக் கொண்டு, அதை மரத்தாலான தரையின் மேல் போட்டால், கீழே, விழுந்த பந்து மேலே எழும்புகிற உயரம் 1.40 மீட்டருக்கு மேல் அல்லது 1.20 மீட்டருக்குக் குறையாமல் எழும்பி விழ வேண்டும்.

நடுவர் எற்றுக் கொள்ளக் கூடியது போல, ஒரு புதிய பந்து அல்லது இரண்டு உபயோகப்படுத்திய பந்துகளை உள்ளூர் அணியினர் (Home Team) ஏற்பாடு செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏற்கெனவே பந்துகள் விளையாடப்பட்டிருந்தால், அவைகளில் நல்லதாக ஒன்றை, நடுவர் விளையாடுவதற்காகத் தேர்ந்தெடுப்பார். அந்தப் பந்தையே வெளியூர் அணி (Visiting Team) பழகுவதற்காக எடுத்துக் கொண்டு ஆடிப் பார்க்கலாம்.

ஒரு புதுப் பந்தினை விளையாட இட்டால், எந்தக் குழுவையும் அந்தப் பந்தை ஆடுவதற்கு அனுமதிக்கக் கூடாது. விளையாட்டில் இடப்படுவதற்காகத் தரப்பட்ட உள்ளூர் அணியினரின் பந்து, நன்றாக இல்லை என்று நடுவர் கருதினால், அவர், வெளியூர் அணியினர் கொண்டு வந்த பந்து, நல்ல நிலைமையில் இருக்குமானால், அதை ஆட்டத்தில் பயன்படுத்தி விளையாட்டைத் தொடங்க, அவருக்கு அதிகாரம் உண்டு.

13. ஆட்ட நேரம் (Duration)

ஆட்ட நேரம் 4 பருவங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

10 நி - (2 நி) - 10 நி - (5 நி) - 10 நி - (2 நி) - 10 நி ஓர் அணிக்கு ஆட்டத்தில் 5 நேர ஓய்வு (Time Out) உண்டு. (1+1+1+2)

2. ஆட்டக்காரர்கள், மாற்றாட்டக்காரர்கள் குழு பயிற்சியாளர்கள்

1. குழுக்கள் (Teams)

5 ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டது ஒரு குழுவாகும். அவர்களிலேயே ஒருவர் குழுத்தலைவனாக இருப்பார். ஏதாவது ஒரு குழுவில் 5 பேர்கள் இல்லாமலிருந்து ஆடுவதற்குத் தயாராக இருந்தாலும், ஆட்டத்தைத் தொடங்க முடியாது. ஆட்டத்தைத் தொடங்குவதற்குரிய நேரத்தில் 15 நிமிடங்கள் கடந்தும் வரத் தவறிய ஒரு குழு, ஆடும் வாய்ப்பை இழக்கும். எதிர்க்குழு அந்த ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

2. குழுத் தலைவன் (Captain)

குழுத் தலைவன், தன்னுடைய குழுவின் சார்பாளனாக (Representative) இருப்பதோடல்லாமல், தன் குழுவை வழி நடத்தவும்; கட்டிக் காத்துக் கொள்பவருமாகவும் இருக்கிறார். தேவையான பொழுது, முக்கியமான செய்திகளை அறிவதற்காகவும், அதற்குரிய விளக்கங்கள் பெற்றுத் தெளிவடைவதற்காகவும், பண்பு நெறி வழுவாமல் ஆட்ட அதிகாரியிடம், குழுத் தலைவன் பேசலாம். கீழே காணும் 3-ம் விதியைத் தவிர, எந்த ஆட்டக்காரரும், ஆட்ட அதிகாரிகளிடம் எதைப் பற்றியும் பேசவோ, எடுத்துச் சொல்லவோ கூடாது.

தகுந்த காரணத்துடன் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியேறும் ஆட்டக்காரரையும், அவருக்கு மாற்றாளாக அவரிடத்திற்கு வருகிற மாற்றாட்டக்காரரைப் பற்றியும், ஆட்ட அதிகாரிகளிடம் குழுத் தலைவன் கட்டாயமாக அறிவிக்க வேண்டும்.

3. மாற்றாட்டக்காரர்கள் (Substitutes)

ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள் உண்டு. ஏற்கெனவே குறிப்பேட்டில் குறிக்கப்பட்டுள்ள மாற்றாட்டக்காரர்கள் மட்டும் நேரங்கழித்து வந்தாலும், அவர்கள் ஆட்டத்தில் ஆடும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள்.

(அ) நிலைப்பந்தாக பந்து மாறியதும் (Dead Ball)

(ஆ) தவறுக்காகவும் (Foul)

(இ) ஓய்வு நேரத்திற்காகவும் (Time out)

(ஈ) காயம்பட்ட ஆட்டக்காரரைக் கவனிப்பதற்காகவும், ஆட்ட அதிகாரிகள் ஏற்று, ஒத்துக்கொள்கின்ற மற்ற பல்வேறு காரணங்

களுக்காகவும் - பந்து நிலைப்பந்தானதும், ஆட்ட மணிப்பொறி உடனே நிறுத்தப்படும். அப்பொழுது குறிப்பாளர் உடனே சைகை கொடுப்பார். அந்த நேரத்தில், மாற்றாட்டக்காரரை ஆட்டத்தில் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

இந்த விதியை மீறுகின்ற பொழுது, அக்குழுவிற்கு எதிர்க் குழுவினர், வெளியேயிருந்து உள்ளெறிவதற்காக தங்கள் கையில் பந்து வைத்திருந்தாலும் கூட, அவர்களும் தமது மாற்றாட்டக் காரரைச் சேர்த்துக் கொள்ள வாய்ப்பு தரப்படும். இதுபோன்ற சூழ்நிலை அமைந்தால், எதிர்க்குழுவினர் மாற்றாட்டக்காரரை சேர்த்துக் கொள்ள அனுமதி பெறுவர்.

ஆடுகளத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன், குறிப்பாளருக்கு அறிவிப்பதுடன், உடனே ஆடுவதற்கும் அந்த மாற்றாட்டக்காரர் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஆட்ட அதிகாரிகள் குறிப்புக் காட்டி உள்ளே வரச் சொல்லும்வரை, எல்லைக்கோட்டுக்கு வெளியிலேயே தான் அவர் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். அவ்வாறு அழைப்பைப் பெற்ற பின்பு, அருகிலே உள்ள யாராவது ஒரு ஆட்ட அதிகாரியிடம், தனது பெயர், ஆடும் எண், தன்னால் மாற்றப்படும் ஆட்டக்காரரின் பெயர், அவரது ஆடும் எண் (Number) போன்ற விவரத்தை அறிவிக்க வேண்டும்.

எந்த மாற்றாட்டக்காரரைச் சேர்த்தாலும், மாற்றுதலுக்காக, 20 வினாடிக்கு மேல் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அதாவது, எவ்வளவு விரைவாக மாற்றிவிட முடியுமோ, அவ்வளவு விரைவாக மாற்றிவிட வேண்டும். அவ்வாறு அதிக நேரம் எடுத்துக் கொண்டால், அது ஓய்வு நேரமாகக் கணக்கிடப்பட்டுத் தவறிய குழுவுக்குத் தண்டனை போலத் தரப்படும். (வெற்றி எண் பெறுதலும், ஆட்ட நேர விதிகளும் என்ற பகுதியின் 10-வது பிரிவைக் காண்க)

தனி எறி எறிவதில் ஒருமுறை எறிந்து வெற்றி பெற்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், மாற்றப்படலாம். ஆனால், பந்துக்காகத் தாவும் (Jump Ball) நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெறும் ஒரு ஆட்டக்காரர், பிறரால் மாற்றப்பட முடியாது.

4. பயிற்சியாளர்கள் (Coaches)

ஒரு குழுவின் பயிற்சியாளர் (coach), அந்தக் குழுவில் அவரும் ஒரு அங்கத்தினர் என்பதை எளிதாக அறிந்து கொள்ளும்படியாக, விளையாட்டுச் சீருடைகளை (Track Suit) அணிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு 20 நிமிடங்களுக்கு முன்கூட்டியே, பயிற்சியாளர், குறிப்பாளரிடம் சென்று, விளையாடும் ஆட்டக்

காரர்களின் பெயர்களையும், அணிந்துள்ள ஆட்ட எண்களையும், குழுத் தலைவனது பெயரையும், அவரது எண்ணையும் குறிக்கச் செய்ய வேண்டும். ஆடும் நேரத்தில் ஒரு ஆட்டக்காரர், தனது ஆடும் எண்ணை மாற்ற விரும்பினால், அந்த மாற்றத்தைக் குறிப்பாளரிடமும் நடுவரிடமும் அறிவித்துவிட வேண்டும். ஆள் மாற்றுதல், ஓய்வு நேரம் பெறுவது என்பதெல்லாம் பயிற்சி யாளராலேயே செய்யப்பட வேண்டும்.

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு 10 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக, முன்னரே கொடுத்துள்ள ஆட்டக்காரர்கள், குழுத் தலைவன், ஆடும் எண், ஆடக்கூடியவர்கள் போன்ற விவரங்களை நன்கு உறுதி செய்திட வேண்டும்.

குழுத் தலைவனே பயிற்சியாளராகப் பணியாற்றலாம். ஒரு சில முறையான காரணங்களால் குழுத் தலைவன் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியேற நேர்ந்தாலும், அவர் பயிற்சியாளராகப் பணியாற்றலாம். தகுதியில்லாத தவறினால் (Disqualifying Foul) ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் நேரத்திலும், பலத்த காயத்தினால் பயிற்சி யாளராகப் பணியாற்ற முடியாத நேரத்திலும், குழுத் தலைவனாக மாற்றப்படும் மற்றொருவர் பயிற்சியாளராகவும் பணியாற்றுவார்.

5. ஆடுகளத்தைவிட்டு வெளியேறும் ஆட்டக்காரர்

பருவத்தின் (period) இறுதி நேரத்திலும், மற்றும் விதிகள் அனுமதிக்கும் நேரத்தைத் தவிர, ஆட்ட அதிகாரிகளின் அனுமதியின்றி, ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே செல்லக் கூடாது. அது விதிகளுக்கு எதிராக, ஆதாயம் தேடுவதாக அமையும்.

6. ஆட்டக்காரரின் எண்கள் (Numbers)

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் தனது பனியனுக்கு முன்னும் பின்னும் கொண்டிருக்கும் எண்கள், தெளிவான வண்ணமுள்ள தாகவும், அணிந்திருக்கும் பனியனின் வண்ணத்திற்கு மாறுபட்ட தாகவும், 2 சென்டி மீட்டர் அகலத்திற்குக் குறையாததாகவும் இருக்க வேண்டும். முதுகுப்புறம் உள்ள எண்ணின் உயரம் குறைந்தது 20 சென்டி மீட்டர் உயரமும், முன்புறம் உள்ள எண்ணின் உயரம் 10 சென்டி மீட்டர் உயரமும் இருக்க வேண்டும். 4 லிருந்து 15 வரையுள்ள எண்களை, குழுக்கள் பயன்படுத்தலாம். ஒரே குழுவில் உள்ள ஆட்டக்காரர்கள் ஒருவருக்குரித்தான எண்களைப் போல் (நகல்) அதே எண்ணை அணிந்து கொள்ளக்கூடாது.

3. வெற்றி எண் பெறும் முறைகளும் ஆட்ட நேர விதிகளும்

1. வெற்றி எண் பெறுதல் (Goal)

ஆடும் நேரத்தில் ஆட்டக்காரர்கள் தூக்கி எறிந்து மேலேயிருந்து வருகிற பந்து, வளையத்தினுள் விழுந்து வலையினுள் (சிறிது நேரம்) தங்கி, அதன் வழியாகக் கீழே வரும் பொழுதுதான், வெற்றி எண்ணைப் (Goal) பெற முடியும்.

2. வெற்றி எண்ணின் மதிப்பு (Value of a Goal)

விளையாடும் நேரத்தில் வளையத்தின் உள்ளே பந்து விழுந்தால் (கள வெற்றி எண்) 2 வெற்றி எண்களும்; தனி எறிமூலம் வளையத்தின் உள்ளே விழுகிற பந்துக்கு 1 வெற்றி எண்ணும் கிடைக்கும். கள வெற்றி எண் (Field Goal) என்பது, எதிராளிக்குரிய வளையத்தினுள், தாக்கும் குழுவினர் (Attacking team) ஆடும் நேரத்தில் பந்தை எறிந்து வெற்றி பெறுவதுதான்.

ஆடும் நேரத்தில், ஆட்டக்காரர்கள் தூக்கி எறிகின்ற பந்து வளையத்திற்கு மேலேயிருந்து உள்ளே நுழைய வந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, அது வழங்கப்படுவதாக (Passing) இருந்தாலும் சரி, வெற்றி எண் பெறுவதற்கான முயற்சியாயினும் சரி, தடுக்கப்பட்ட பரப்பில் உள்ள தாக்கும் குழுவைச் சேர்ந்த ஒருவர் அந்தப் பந்தைத் தொடக் கூடாது.

இந்த விதியானது, வளையத்தையோ அல்லது பின் பலகை யையோ பந்தானது, தொடும் வரைதான் கட்டுப்படுத்தும், இந்த விதியை மீறினால் அதற்கு வெற்றி எண் கிடையாது. தடுத் தாடியவரின் எதிர்க் குழுவினர், தவறு நடந்த இடத்திற்கருகே உள்ள எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து உள்ளெறியும் வாய்ப்பைப் பெறுவர்.

தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரர், வெற்றி எண் பெறுவதற்கான முயற்சியால், எதிராளி ஒருவர் எறிந்த பந்து வளையத்திற்கு மேலேயிருந்து உள்ளே நுழையும் தருணத்தில், அந்தப் பந்தைத் தொடவே கூடாது. அந்த விதியும், பந்தானது வளையத்தையோ அல்லது பின் பலகையையோ தொடும் வரைதான் கட்டுப்படுத்தும்.

பந்து வளையத்திற்கு மேலே இருக்கும்போது தடுத்தாடும் குழுவினர் பந்தையோ, வளையத்தையோ (கூடை) அல்லது பின் பலகையையோ தொடக் கூடாது.

அவ்வாறு மீறி தொட்டால், பந்து நிலைப் பந்தாக மாறி விடுகிறது. அது தனி எறியாக இருந்தால், எறிந்தவருக்கு ஒரு வெற்றி எண் கிடைக்கும். ஆடும் நேரமாக அது இருந்தால், அது கள வெற்றி எண்ணாகி 2 வெற்றி எண்கள் தரப்படும். 6.25 மீட்டர் தூரமுள்ள அதை வட்டப் பரப்பிற்கு வெளியிலிருந்து வளையத்திற்குள் எறிந்து விழும் பந்துக்கு, 3 வெற்றி எண்கள் கிடைக்கும். வெற்றி எண் பெற்றதற்குப் பிறகு நிகழ்வது போல, கடைக் கோட்டிற்கு வெளியேயிருந்து உள்ளெறிதல் நிகழ ஆட்டம் தொடங்கும். அதற்குப் பிறகு விதி மீறல் எதுவும் இராது.

பந்தை ஆடி எறியும் நேரத்தில், ஒரு ஆட்டக்காரர் தற்செயலாக (Accidentally) தன்னுடைய சொந்த வளையத்தினுள் பந்தை எறிந்தால், அந்த முயற்சி வெற்றி பெற்றால், அந்தப் பந்தை எதிரணித் தலைவன் எறிந்து வெற்றி பெற்றதாக அவர் கணக்கில் குறிக்கப்படும். ஒரு அணி வேண்டுமென்றே தமது வளையத்திற்குள் பந்தை எறிந்து விழச் செய்தால், அதற்கு வெற்றி எண் கிடையாது. ஆனால், அந்த அணியின் பயிற்சியாளருக்கு, தனிநிலைத் தவறு தண்டனை தரப்படும்.

3. நிலைப்பந்து (Dead Ball)

வெற்றி எண் பெறுகிற பொழுது பந்து நிலைப் பந்தாக (Dead ball) மாறுகிறது. இன்னும் அது, பல முறைகளில் நிலைப்பந்தாக மாறும் வாய்ப்புள்ளது.

(அ) தனிநிலைத் தவறினால் (Technical foul) அல்லது தனியார் தவறினால் (Personal foul) பெறுகிற தனி எறிமூலம், வளையத்தினுள் பந்து செல்லவில்லை என்று தெளிவாகும் பொழுதும், அல்லது ஒரு தனி எறிக்கும் அதற்குப் பிறகு தொடர்ந்து வரும் மற்றொரு தனி எறிக்கும் இடையிலும்;

(ஆ) பிடிநிலை பந்து (Held Ball) ஏற்படும் பொழுதும், அல்லது வளையத்தைத் தாங்கியுள்ள பகுதியில் பந்து தேங்கி தங்கிவிடுகிற பொழுதும் (Lodge);

(இ) விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது ஆட்ட அதிகாரிகளின் விசில் ஒலிக்கும் பொழுதும்;

(ஈ) 24 வினாடி கண்காணிப்பாளர் பந்து ஆட்டத்தில் இருக்கும் பொழுதே, சைகை ஒலி கொடுத்தாலும்;

(உ) பருவ நேரம் அல்லது மிகை நேர பகுதியின் கால அளவு முடிவடைகிற பொழுதும்;

(ஊ) விளையாடும் நேரத்தில் தவறு நேர்கிற பொழுதும்;

(எ) ஏதாவது தரை வழி மீறுதல் (Floor violation) நடக்கும் பொழுதும், வளையத்தில் ஏதாவது தடைகள் நேரும் பொழுதும், அல்லது தனி எறி நிகழும் பொழுதும் எறிகிறவரின் குழுவினர் தவறினால் விதியை மீறும் பொழுதும், அல்லது தவறு ஏதாவது நேர்கிற பொழுதும், பந்து நிலைப் பந்தாகிறது.

விதி விலக்குகள்: விதிகளுக்கு உட்பட்டு, அதன் வழி நடந்து, வளையத்தினுள்ளே பந்தை விழச் செய்து வெற்றி எண்ணைப் பெறலாம். அப்பொழுது பந்து நிலைப் பந்தாக மாறாது.

தனி எறி எறியும் பொழுதும், அல்லது ஆடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது வளையத்தினுள்ளே பந்தை எறியும் பொழுது மேல் நோக்கிப் பந்து சென்று கொண்டிருந்தாலும் (Flight) ஆட்ட அதிகாரிகளின் விசில் ஒலியானது வந்தாலும் அல்லது ஆட்டம் முடிவுற்றிருந்தாலும்;

ஒரு ஆட்டக்காரர் தன்னுடைய கையில் பந்தை வைத்துக் கொண்டு வளையத்தினுள் எறிய முயலும் நேரத்தில், எதிராளி ஒருவர் தவறிழைத்தும், அந்த நிலையில் அவர் தவறு நேர்வதற்கு முன் தனது எறியும் முயற்சியைத் தொடர்ந்து முடித்துக் கொண்டிருந்தாலும், இன்னும் பந்துக்காகக் குதிக்கும் விதிகளில் தண்டனையைத் தராது புறக்கணிக்கும் பொழுதும், பந்து நிலைப் பந்தாகிறது.

4. பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது (Ball alive)

(அ) நடுவர் எறிந்த பந்து (Toss), உச்சநிலை உயரத்திற்குச் சென்று வந்த பிறகு, ஒரு ஆட்டக்காரரால் முதலாவதாகத் தட்டப்படுகிற பொழுதும்.

(ஆ) தனிஎறி ஆட்டக்காரருக்கு, ஆட்ட அதிகாரியால் சூழ்நிலையை ஒழுங்குபடுத்திய பின், பந்து கொடுக்கப்படுகிற பொழுதும்,

(இ) எல்லைகளுக்கு வெளியேயிருந்து உள் எறியப்படும் பந்தானது, ஆடுகளத்தில் உள்ள ஒரு ஆட்டக்காரரைத் தொடும் பொழுதும் பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது (Ball Becomes Alive).

5. ஆட்டத்தின் முடிவு (Decision of a Game)

ஆட்ட நேரத்திற்குள், அதிக வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக் கின்றதைப் பொறுத்தே, ஆட்டத்தின் முடிவு அதாவது வெற்றி தோல்வி கணிக்கப்படுகிறது.

ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஆடுகளத்தினுள் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு குழுவிலுள்ள ஆட்டக்காரர் எண்ணிக்கை, 2 பேருக்கும் குறையுமானால், அத்துடன் ஆட்டம் முடிவுபெறும். இருவருக்கும் குறைவாக உள்ள இந்தக் குழு, வெற்றி எண்களை அதிகமாகப் பெற்றிருந்தாலும் அல்லது வெற்றி எண்களைச் சமமாகப் பெற்றிருந்தாலும், எதிர்க்குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

ஆட்டத்தில் வெற்றி எண் அப்பொழுது 2-0 என மாறும். அக்குழு மறுகுழுவைவிட வெற்றி எண்களில் பின்தங்கியிருந்தால், இயல்பாகவே வெற்றி எதிர்க்குழுவுக்கே போய்ச் சேரும். அப்பொழுது வெற்றி எண்களின் நிலை அந்த நேரத்தில் எவ்வாறு இருந்ததோ அதுவே இறுதிப் பதிவாக மாறும்.

6. விளையாட மறுத்தல் (Refuse to Play)

விளையாட வேண்டும் என்று நடுவர் அறிவுறுத்திய பின்னும் விளையாட மறுக்கின்ற ஒரு குழு, தமது ஆடும் வாய்ப்பை (ஆட்டத்தை) இழந்துவிடும். ஆட்டத்தை இழக்கின்ற அக்குழு வெற்றி எண்களில் மிகுந்திருந்தாலும், ஆட்டத்தை இழக்கும் நேரத்தில் அக்குழுப் பெற்றிருந்த வெற்றி எண்களின் நிலைமாறி இறுதியில் 0-2 என்றும், அக்குழு வெற்றி எண்களில் குறைந்திருந்தால் அதே வெற்றி எண்களும் பதிவாகிவிடும்.

7. ஆடும் நேரம் (Playing Time)

கூடைப்பந்தாட்டப் போட்டியானது இருமுறைகளில் விளையாடப்படுகின்றது. ஒரு முறையில் 20 நிமிடங்களைக் கொண்ட 2 அரை ஆட்டங்கள், 10 நிமிட இடைவெளியில் நடத்தப்படுகிறது மற்றொரு முறை, 10 நிமிடங்களைக் கொண்ட 4 கால் பாக (Quarters) ஆட்டங்களாக நடத்தப்படுகிறது.

விளையாட்டுப் போட்டியானது, மைதானத்தின் நடுவில், நடுவரால் ஆரம்பித்து வைக்கப்படும். இந்தப் போட்டியில் ஒரு அணியினர் 30 நொடிகளுக்குள், தங்கள் மைதானப் பகுதியிலிருந்து, எதிரியின் மைதானப் பகுதியிலிருக்கும் கூடையில் பந்தைப் போட வேண்டும்.

போட்டியின் இடையே, வீரர்கள் ஓய்வெடுக்கவும், பயிற்சியாளர் விளையாடும் முறைகளைச் சொல்லிக் கொடுக்கவும், ஐந்து முறை 1 நிமிட இடைவேளை அளிக்கப்படுகின்றது. இந்த இடைவேளையை பயிற்சியாளர் நடுவர் மேடையில், தனக்குத் தேவைப்படுகின்ற நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

8. சமமான வெற்றி எண்கள் (Tie Score)

நான்காவது பருவத்தின் முடிவில், இரு குழுக்களும் சமமாக வெற்றி எண்களை எடுத்திருந்தால், ஐந்து நிமிடங்கள் கூடுதல் நேரம் (Extra Time) கொடுக்கப்பட, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும் அல்லது அந்த சமநிலையை (Tie) உடைத்தெறிய ஐந்து நிமிடங்கள் கொண்ட எத்தனை கூடுதல் நேரப் பருவமும் (period) மேற்கொள்ளப்படும்.

கூடுதல் நேரப் பருவம் கொண்டு தொடங்குகிற ஆட்டத்தின் போது, நாணயம் சுண்டி வெற்றி பெறுகிற குழு தேர்வு செய்வது பொறுத்துக் குழுக்கள் இடம்பெற்று, ஆடத் தயாராகும்.

மிகை நேரப் பருவங்களுக்கு இடையில் 2 நிமிடம் இடைவேளை உண்டு. ஆட்டம் பந்துக்காகத் தாவுதல் மூலமே தொடங்கப்பட வேண்டும்.

9. குழுத் தலைவர்கள் கவனத்திற்கு (To Captains)

பருவங்களுக்கிடையில் ஏற்படுகின்ற இடைவேளை நேரம் முடிவு பெறுவதற்கு மூன்று நிமிடங்களுக்கு முன்னர், குழுத் தலைவர்களின் கவனத்திற்கு அது கொண்டு வரப்படும். இரண்டாவது பருவத்தின் தொடக்கத்தில் அல்லது வேறு எந்தக் காரணத்திலாவது ஓய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டு, அதன் பிறகு தொடங்கும் ஆட்டத்தில் விளையாடுவதற்கு நடுவர் அழைத்தபின், ஆடுகளத்திற்குள் ஆட ஒரு நிமிடத்திற்குள் வராமல் ஒரு குழு இருந்தால், இரு குழுக்களும் ஆடுகளத்தில் ஆடுவதற்குத் தயாராக இருப்பதுபோல் பாவித்து எப்பொழுதும்போல பந்து ஆட்டத்தில் இடப்படும். அதில் வரத் தவறிய குழு, ஆட்டத்தை இழந்துவிடும் (தோற்றுவிடும்).

நடுவர் ஆட அழைத்த பிறகும் வர மறுக்கின்ற குழு, ஆட்டத்தை இழந்துவிடும்.

10. ஆட்டம் நிறுத்தப்படும் நேரம்

கீழ்க்கண்ட காரணங்கள் பற்றி ஆட்ட அதிகாரிகள் சைகை செய்யும் பொழுது, ஆட்டம் (Time out) நிறுத்தப்படுகிறது. அதனால் ஆட்ட மணிப் பொறியும் (Game watch) நிறுத்தப்படுகிறது.

(அ) விதியை மீறியதற்காக (Violation)

(ஆ) தவறுக்காக (Foul)

(இ) பிடிநிலைப் பந்துக்காக (Held Ball)

(ஈ) பிடிநிலைப் பந்துக்குப் பிறகு பந்தை ஆட்டத்திலிட காலதாமதம் செய்யும் பொழுது

(உ) வேறு எந்தக் காரணம் பற்றியாவது, ஆட்ட அதிகாரிகளால் ஆட்டம் நிறுத்தி வைக்கப்படும் பொழுது.

(ஊ) 24 விநாடிக்குரிய சைகை ஒலி ஒலித்தவுடன்.

11. ஓய்வு நேரத்திற்கான வேண்டுகோள் (Charged Time)

ஒரு குழுப் பயிற்சியாளர்க்கு ஓய்வு நேரம் (Time out) வேண்டு மென்று கேட்க உரிமையுண்டு. அவருக்கு ஓய்வு நேரம் தேவைப்படும் பொழுது, தானே குறிப்பாளரிடம் சென்று, அதற்கேற்ற சரியான நியதியுள்ள சைகையின்படி, தெளிவான முறையில் ஓய்வு நேரம் வேண்டுமென்று கேட்க வேண்டும். தாங்கள் இருந்த இடத்தைவிட்டு அகலாமலே ஓய்வு நேரம் கேட்க, மின் பொறி மூலம் குறிக்காட்டலாம். இத்தகையக் குறிகளை (Signs), வேறு எந்தக் காரணங்களினாலும், ஆட்டக்காரரை மாற்றுவதற்காகப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

பந்து நிலைப் பந்தானவுடன், குறிப்பாளர் அவரின் வேண்டு கோளை உடனே நடுவருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். ஆட்டத்தில் மீண்டும் பந்து இடப்படுவதற்கு முன்பாக இருந்தால், பந்து நிலைப்பந்தாக மாற ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகிறது. அந்த நேரத்தில் ஆட்ட மணிப்பொறியும் நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

12. ஓய்வுக்குரிய நேரம் (Time for Time out)

மேற்கூறிய விதிகளின்படி (11) ஒரு குழு 1 நிமிடம் ஓய்வு நேரத்தைப் பெறும். ஓய்வு நேரம் முடிவதற்கு முன் அந்தக் குழு ஆடுவதற்குத் தயாராக இருந்தால், ஆட்டத்தை உடனே தொடங்கி வைக்க அதிகாரிகளும் தயாராக இருந்தால், ஆட்டத்தை உடனே தொடங்கி வைக்க நடுவருக்கு அதிகாரமுண்டு.

விதி விலக்குகள்: காயமுற்ற ஆட்டக்காரர், அல்லது நீக்கப் படுகின்ற ஆட்டக்காரர், ஐந்து தவறிழைத்து வெளியேறும் ஆட்டக்காரர், ஆடுகளத்தை விட்டு ஒரு நிமிடத்திற்குள் வெளியேறி விட்டால் அல்லது காயமடைந்து ஆட்டக்காரர் உடனே ஆடுவதற்குத் தயாராகிவிட்டாலும், அல்லது காலணியின் மேல் கயிறு அவிழ்ந்ததற்காக நடுவர்கள் சிறிது நேர தாமதத்தை அனுமதித்தாலும், அதற்காக ஓய்வு நேரம் தரப்படுவதற்கில்லை. (ஓய்வு நேரப் பகுதியைக் காண்க).

13. ஓய்வு நேரம் முடிந்ததும் (After Time out)

ஓய்வு நேரம் முடிந்தவுடன், முடிந்துவிட்டதென்பதற்குரிய சைகை நடுவர்களிடமிருந்து வந்த பிறகு, ஆட்ட மணிப்பொறி ஓடத் தொடங்குகிறது. நடுவர்களிடமிருந்து இவ்வாறு சைகை வரத் தவறினால், இன்னும் ஓய்வு நேரம் தொடர்கிறது என்று நடுவர் களிடமிருந்து சைகை வராது போனால் - ஆட்ட மணிப்பொறியை ஓடவிட (Start) நேரக் காப்பாளருக்கு (Time-keeper) அதிகாரமுண்டு.

(அ) பந்துக்காகத் தாவும் முறையில் ஆட்டம் தொடங்குமானால், பந்து அதன் உச்சநிலை உயரத்திற்குச் சென்று கீழே இறங்கி வரும் நிலையில் ஒரு ஆட்டக்காரரால் முதலாவதாகத் தட்டப்படும் பொழுது, ஆட்டமணிப் பொறி ஓடத் தொடங்கும்.

(ஆ) தனிஎறி வெற்றி பெறாமல், அதனைத் தொடர்ந்து பந்து (ஆட்டம்) விளையாடப்படுமானால், அந்தத் தனி எறி வெற்றி பெறவில்லை எனத் தெளிவாகத் தெரிந்ததும் ஆட்டமணிப்பொறி ஓடத் தொடங்கும்.

(இ) எல்லைகளுக்கு வெளியே சென்ற பந்து, உள்ளெறிதலின் (Throw-in) மூலம் உள்ளே வந்து, ஆடுகளத்திலுள்ள ஒரு ஆட்டக்காரரைத் தொட்ட உடனேயே, ஆட்டமணிப்பொறி ஓடத் தொடங்கும்.

14. உரிய ஓய்வு நேரம் (Time out)

முதல் மூன்று பருவத்திற்கும் 1 நிமிட இடைவேளை கொடுக்கப்படும். நான்காம் பருவத்திற்கு 2 இடைவேளைகள் அனுமதியுண்டு. (1+1+1+2)

பயன்படுத்தப்படாத ஓய்வு நேரங்களை, அடுத்தப் பருவத்திலோ அல்லது மிகை நேரப் பருவத்திலோ சேர்த்துக் கேட்கக் கூடாது.

ஓய்வு நேரத்தின்போது, ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே செல்லவும், அணியினர் அமரும் பெஞ்சில் போய் உட்காரவும் அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

15. ஓய்வு நேரத்திற்குப் பின் ஆட்டத்தின் தொடக்கம்

(அ) ஓய்வு நேத்திற்குப் பிறகு அல்லது ஏதோ ஒரு காரணத்தால் பந்து நிலைப் பந்தாக மாறிவிட்ட பிறகு, 13-ம் விதியில் காணும் ஆ, இ என்ற பிரிவுகளில் கூறியுள்ளபடி, எந்த நிலையும் ஏற்படா திருந்தால், கீழே காணும் முறைகளில் பந்தை ஆட்டத்திலிட ஆட்டம் தொடங்கும்.

ஒரு குழுவினரின் கட்டுக்குள் (control) பந்து இருந்திருந்தால், அக்குழுத் தலைவன் கூறும் ஒரு ஆட்டக்காரர் நிலைப்பந்தாக மாறிய இடத்திற்கு நேராக எல்லைக்கு வெளியே (மிக அருகாமையில்) யிருந்து கொண்டு, பந்தை உள்ளெறிய ஆட்டம் தொடங்குகிறது. எந்தக் குழுவும் தங்கள்வசம் பந்தினை வைத்திருக்காவிட்டால், நிலைப் பந்தாகப் பந்து மாறிய இடத்திற்கருகிலுள்ள வட்டத் திலிருந்து, பந்துக்காகத் தாவலின் மூலம் ஆட்டம் தொடங்கி வைக்கப்படும்.

(ஆ) தவறுக்குப் பிறகு - தாக்கப்பட்ட குழுவில் உள்ள ஒருவரால் உள்ளெறிதல் நிகழ அல்லது தனிஎறி எறிவோரால் எறியப்பட்ட அல்லது தவறு நிகழ்ந்த இடத்திற்கருகில் உள்ள வட்டத்தில் பந்துக்காகத் தாவல் நடைபெற ஆட்டம் தொடங்கும் (தனியார் தவறு என்ற பகுதியில் முதல் 5 பிரிவைக் காண்க.)

(இ) பிடிநிலைப் பந்திற்குப் பிறகு அல்லது பருவத்தின் முடிவுக்குப் பிறகு அல்லது கள வெற்றி எண்ணுக்குப் பிறகு, அல்லது எல்லைகளுக்கு வெளியே பந்து சென்ற பிறகு, அல்லது தனிஎறி முடிவுக்குப் பிறகு, அல்லது விதியை மீறல் நடந்த பிறகு - அந்தந்த விதியில் கூறும் முறைப்படி ஆட்டம் தொடங்கப் பெறும். அவ்வாறு தொடங்குவதில் தவறு எதுவும் நிகழ்ந்தால், மேலேயுள்ள ஆ பிரிவின்படி ஆட்டம் தொடங்கப்பெறும்.

16. ஆட்டத்தில் கடைசி 3 நிமிடம் (Last 3 Minutes)

எல்லா கூடுதல் நேரப் பருவங்களில் உள்ள கடைசி மூன்று நிமிடங்களில், எல்லா தனியார் தவறுகளும் (Personal Fouls) வெற்றி எண்ணுக்காகக் குறிபார்த்து பந்தை எறிபவர் மேல் வேண்டுமென்று செய்கின்ற தவறுகளாகவே கணக்கிடப்படும். தவறுக்குள்ளானவர், தனிஎறி தேவையா அல்லது ஆடுகளத்தின் மையக் கோட்டிற்கு நேராக உள்ள பக்கக் கோடுகளின் மைய வெளியேயிருந்து உள்ளெறியும் வாய்ப்பை பெறுவதா என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமையைப் பெறுவர்.

தனிநிலைத் தவறு (Technical Foul) பெற்ற ஒரு எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரருக்கு (பயிற்சியாளர், மாற்றாட்டக்காரர் அல்ல) எதிராகப் பெறும் தனி எறியில், இதே முறை பின்பற்றப்படுகிறது. அதை முடிவெடுக்கின்ற உரிமை தவறுக்குள்ளான (Offender) குழுத் தலைவனுக்கு உண்டு. வெளியேயிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் ஆட்டக்காரருக்கு ஆடுகளப் பகுதியின் வெளியே (கோடுகளுக்கு அருகில்) எந்த இடத்திலிருந்தாவது உள்ளெறியலாம் என்ற அனுமதி உண்டு.

17. 3 வினாடிகளுக்கு மேல் இருத்தல் (Three Second's Rule)

தன்னுடைய குழுவினர் கையில் பந்து இருக்கும்போது, மையக் கோட்டிற்கும், முன்னேயுள்ள தனிஎறிக் கோட்டின் விளிம்புக்கும் இடையிலுள்ள எதிராளிகளின் தடுக்கப்பட்ட பரப்பில் (Restricted Area) 3 வினாடிகளுக்கு மேல் ஒருவர் இருந்தால், அது விதியை மீறயதாகும். எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் எல்லா சமயங்களிலும் இது பின்பற்றப்படுகிறது. எல்லைக்கு வெளியே வந்து ஒரு ஆட்டக்காரர் தன்வசம் பந்தைப் பெற்று, அதை உள்ளெறியும் நேரத்திலேயிருந்து அந்த எண்ணிக்கை (3 வினாடி) கணக்கிடப்படுகிறது.

ஒரே குழுவில் உள்ள ஆட்டக்காரர்கள், பந்தை பிடித்தோ அல்லது பந்துடன் ஓடிக் கொண்டோ அல்லது ஒருவருக்கொருவர் பந்தைக் கைமாற்றிக் கொண்டோ இருப்பதைத்தான் ஒரு குழுவினரின் கட்டுக்குள் பந்து இருக்கிறது என்று கூறப்படுகிறது. தடுக்கப்பட்டப் பரப்பைச் சேர்ந்த கோடுகளும் அந்தப் பரப்பைச் சேர்ந்ததே. அந்தக் கோடுகளில் ஒன்றைத் தொடுகின்ற ஆட்டக்காரர், விதியை மீறியவர் ஆவார்.

வளையத்திற்குள் எறியும் முயற்சியில் பந்து மேலே (Air) இருக்கும்பொழுதும், அது பின் பலகையில் பட்டு எதிர்நோக்கி வரும்பொழுதும், அல்லது பந்து நிலைப் பந்தாக இருக்கும் பொழுதும், 3 வினாடித் தடைவிதி பின்பற்றப்படமாட்டாது. ஏனெனில், இதுபோன்ற நிலைகளில் எந்தக் குழுவின் கட்டுக்குள்ளும் பந்து இல்லாமல் இருப்பதேயாகும்.

எதிராளியின் தடுக்கப்பட்ட எல்லைக்குள்ளேயிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரருக்கு, குறைந்தது 3 வினாடிகள் பந்துடன் ஓடிக் கொண்டு வளையத்தினுள் பந்தை எறிகிற உரிமை வழங்கப் பட்டிருக்கிறது.

தண்டனை மேலேயுள்ள 6-வது விதியைக் காண்க.

18. 5 வினாடி விதி (Five-Seconds Rule)

எதிராட்டக்காரர்களால் முற்றிலும் சுற்றி சூழப்பட்ட நிலையில், பந்து வைத்திருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர், 5 வினாடிகளுக்குள் அந்தப் பந்தை எறிந்தோ, வழங்கியோ, உருட்டியோ, அல்லது பந்துடன் ஓடியோ, எதுவும் செய்யாமல் தானே வைத்திருந்தால், அதனை பிடிநிலைப் பந்து என்று நடுவர் கூறுவார். அது ஒரு விதி மீறலாகும்.

19. 8 வினாடி விதி (Eight Seconds Rule)

ஆட்டத்தில், இரண்டாவது பருவத்தின் கடைசி மூன்று நிமிடங்களிலும், மற்ற எல்லா மிகை நேரப் பகுதிகளிலும், தாக்கும் குழுவானது, தனது வசமாகப் பந்து கிடைத்தவுடன், எட்டு வினாடிக்குள் ஆடுகள முன் பகுதிக்குப் பந்துடன் வந்து விளையாட வேண்டும்.

ஆடுகள முன் பகுதியில் (Front Court) பந்தைப் பெற்றிருக்கும் குழு, எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் பந்தை பின் பகுதிக்கு அனுப்பக் கூடாது. ஆட்டத்தில் குறுக்கீடு நிகழ்ந்தாலும் சரி, அல்லது உள்ளெறி நிகழ்ந்தாலும் சரி, இந்தத் தடை விதி எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் பின்பற்றப்படுகிறது. ஆனால், இந்த விதி நடுக்கோட்டிலிருந்து பந்திற்காகத் தாவலிலும் (16), முன் பகுதியில் கூறும் விதிகளிலும் பின்பற்றப்படுவதில்லை.

நடுக்கோட்டைத் தாண்டியுள்ள முன்பகுதியில் (Front Court) பந்து விழுந்தாலும், நடுக்கோட்டுப் பகுதியில் தொடர்பு கொண்டுள்ள ஒரு ஆட்டக்காரரின் மேல் பந்து பட்டாலும், அது ஆடுகளத்தின் முன் பகுதியில் இருப்பதாகவே கருதப்படும். பின்பகுதியில் இருப்பவர்களுக்கும் இதே விதிமுறை பொருந்தும். இதை மீறி நடந்தால், விதியை மீறியதாகக் கருதப்பட்டு, எதிர்க்குழுவினருக்கு உள்ளெறியும் வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

குறிப்பு: கடைசி மூன்று நிமிடங்களில், தவறிழைக்கப் பெற்ற ஒரு (Offended) குகுவினருக்கு, தனி எறி வேண்டுமா வெளியே யிருந்து, உள்ளெறிதல் வேண்டுமா என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை உண்டு. தவறு என்று கூறிய உடனேயே, குறிப்பாளருக்கும் சைகை காட்டிய உடனேயே, ஆட்ட அதிகாரிகள் அக்குழுத் தலைவனை அழைத்து என்ன வேண்டும் என்பதைக் கேட்டு அதன்படி விரைந்து செயல்பட வேண்டும். குழுத் தலைவனது முடிவே முடிவாகும்.

20. 28 வினாடி விதி (Twenty Eight-Second Rule)

தன்வசம் பந்தை வைத்திருக்கும் ஒரு குழு, 28 வினாடி களுக்குள்ளாக, எதிரணி வளையத்திற்குள் பந்தை எறிய முயல வேண்டும். அப்படிச் செய்யத் தவறினால் அது விதியை மீறியதாகும்.

தண்டனை: தவறு நடந்த இடத்திற்கருகிலுள்ள எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து, பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பு எதிராளிக்குக் கொடுக்கப்படும்.

28 விநாடி நேரத்திற்குள்ளாக எல்லைக்கப்பால் பந்து சென்று, பிறகு மீண்டும் அந்த குழுவின் வசம் பந்து வந்த சேர்ந்தால், அப்பொழுதிருந்து புதிய 28 விநாடிப் பகுதி தொடங்குகிறது. ஒரு குழு தன்வசம் பந்தை வைத்திருக்கும் பொழுது, எதிராளிகள் சும்மா பந்தைத் தொடுவதால் மட்டும் புதிய 28 விநாடிப் பகுதி தொடங்குவதாகக் கொள்ளக் கூடாது. ஆட்ட நேரத்தில் ஒரு ஆட்டக்காரர், பந்தைப் பிடித்து கொண்டிருக்கிற பொழுதும், பந்தைத் தன் வசம் வைத்திருக்கிறார் என்றே பொருள். தன்வசம் வைத்திருக்கும் பொழுதும், தனது பாங்கருக்கு பந்தை மாற்றிக் கொள்ளும் பொழுதும் கூட, ஒரு குழுவின் கட்டுக்குள் பந்து இருக்கிறது என்றே கூற வேண்டும். வளையத்தினுள் பந்தை எறிய முயலுகிற வரைக்கும் அல்லது எதிராளி பந்தைத் தன்வசமாக்கிக் கொள்கிற வரைக்கும், அல்லது பந்து நிலைப்பந்தாக மாறுகிற வரைக்கும் அப்பந்தை ஒரு குழு தன் வசமாக்கியுள்ளது என்பது தொடர்கிறது.

எதிராளி மேலே வேண்டுமென்றே பந்தை எறிந்து அல்லது தட்டிவிட்டு, அதனால் எல்லைக்கு வெளியே பந்தை ஒரு ஆட்டக்காரர் போகவிட்டால், அதற்குத் தண்டனையாக எதிராளி களுக்கு உள்ளெறியும் வாய்ப்பு வழங்கப்படுகிறது. ஏனெனில், விதியை மீறி ஒரு புதிய 28 விநாடிப் பகுதியைப் பெறுவதற்காக, சில குழுக்கள் இதுபோன்ற தகாத முறையைக் கையாளுவதைத் தடுப்பதற்காகவே இவ்விதியமைக்கப்பட்டது. ஆடுதற்குரிய நேரத்தின் இறுதி வரைக்கும் எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் இவ்விதி பயன்படும்.

தண்டனை: மேலேயுள்ள 6-வது விதியைக் காண்க.

4. விளையாடும் முறைகள்
(Playing Regulations)

1. விளையாட்டைத் தொடங்க

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரு ஆட்டக்காரர்கள் மைய வட்டத்தினுள் நின்று கொண்டிருக்க, அவர்களுக்கு மேலாக பந்தை உயர்த்தி எறிந்து (TOSS) நடுவர் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்கிறார். (இந்த மையத் தாண்டலைப் பற்றிக் கீழே காண்க.)

வெளியூர் அணி (Visiting Team): முதல் பருவத்தில் தமக்குரிய வளையத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். பொதுவாக ஆடுகளங்களில் நாணயத்தைச் சுண்டி விடுவதன்

மூலமே வளையங்கள் தீர்மானிக்கப்படும். இரண்டாவது பகுதியில் குழுக்கள் தங்களுடைய பகுதிகளை (வளையங்களுக்காக) மாற்றிக் கொள்ளும்.

ஒரு குழுவில் 5 ஆட்டக்காரர்கள் இல்லாமல் இருந்தால், ஆட்டத்தைத் தொடங்க முடியாது.

குறித்த ஆட்ட நேரத்திற்கு 15 நிமிடம் கழித்தும் வராத ஒரு குழுவின் எதிர்க்குழு, வெற்றியடைந்ததாகக் கொள்ளப்படும்.

2. பந்துக்காகத் தாவும் பொழுது ஆட்டக்காரர்களின் இடங்கள் (Position of the Players)

இரண்டு எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களுக்கு இடையில், நடுவர் பந்தைத் தூக்கி உயரே எறியும் பொழுது (Toss), பந்துக்காகத் தாவல் இடம் பெறுகிறது.

இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும் மைய வட்டத்தினுள்ளே எதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இருவர், தங்களுடைய வளையத்தின் அருகாமையில் இருக்கும்படி தம்மை நிறுத்தி, வட்டத்தின் மையத்தை நோக்கியபடி ஒரு காலை வைத்து, அவர்களுக்கிடையே மையக் கோடிருப்பது போல் நிற்பார்கள்.

செங்குத்தாக உயரே செல்லும்படியும் தாண்டுபவர்களுக்குப் பக்கவாட்டில் இருக்கும் படியும் நடுவரால் எறியப்படும் பந்தின் உயரமானது, அவர்கள் தாண்டினாலும் எட்டாத உயரத்தில் சென்று இறங்கி அவர் களுக்கிடையில் வந்து விழுமாறு, நடுவர் பந்தை தூக்கி எறிவார். உச்ச நிலைக்குச் சென்று இறங்கும் பந்தானது ஒருவரால் அல்லது இருவராலும் தட்டப்பட வேண்டும். யாராலும் தட்டப்படாமல் பந்து கீழே விழுந்துவிட்டால், மீண்டும் அதே இடத்தில் அதே முறையில், பந்தைத் தூக்கி நடுவர் எறிய, ஆட்டம் தொடங்கும்.

உச்ச உயரத்திற்குப் பந்து செல்லும் முன், குதிப்பவரில் எவரேனும் ஒருவர் பந்தைத் தட்டவோ அல்லது பந்தைத் தொடும்வரையோ தங்களது இடத்தை விட்டு (வட்டத்திற்கு வெளியே) செல்வதோ கூடாது.

இருமுறை மட்டுமே தொட்டாடிய குதிப்பவர்களில் ஒரு ஆட்டக்காரர், மற்ற 8 ஆட்டக்காரர்களையோ அல்லது ஆடுகளத் தரையையோ அல்லது வளையத்தையோ அல்லது பின் பலகையையோ இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைப் பந்து தொடும் வரை, மீண்டும் தானே பந்தை ஆடக்கூடாது.

குதிக்கும் இருவரும் பந்தை ஈரிரு முறைத் தொட, நான்கு முறைப் பந்தைத் தட்டக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலையும் உண்டாகிறது.

பந்துக்காகத் தாவல் நடக்கும் பொழுது, மற்ற 8 ஆட்டக் காரர்களும் பந்து தட்டப்படும் வரை, அந்த வட்டத்திற்கு வெளியிலேயே நிற்க வேண்டும். ஒரே குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றி அருகருகே நின்று இடம் பிடிக்காமல், அந்த இடங்களில் எதிராளியும் நிற்க விரும்பினால், இடம் தரவும் வேண்டும்.

பந்துக்காகத் தாவும் நிகழ்ச்சி நடக்கும் பொழுது, தாவும் ஆட்டக்காரர்களுக்கு இடையூறு செய்யாமல் மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கின்றனரா என்பதை நடுவர்கள் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. மையத் தாண்டல் (Jump Ball)

ஒவ்வொரு பருவத்தின் தொடக்கத்திலும், ஒவ்வொரு மிகை நேரப் பகுதியின் தொடக்கத்திலும், மைய வட்டத்திற்குள்ளும் அல்லது வெளியிலும் ஏற்படுகிற பிடிநிலைப் பந்தின் காரணமாகவும் இரட்டைத் தவறு (Double Foul) ஏற்படும் பொழுதும் மைய வட்டத்தில் இருந்து மையத் தாண்டலின் (Centre Jump) மூலமாக ஆட்டம் தொடங்கி வைக்கப்படும்.

4. பந்து ஆட்டத்தில் இருக்கிறது (Ball in)

பந்து ஆட்டத்தில் இருக்கிறது என்பது ஆட்ட அதிகாரிகள், பந்திற்காகத் தாவலை நிகழ்த்த, தங்களுக்குரிய இடத்திலே நிற்கும் பொழுது அல்லது தனி எறியை நிகழ்த்தத் தங்களுக்குரிய இடத்தில் நிற்கும்பொழுது, எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து உள்ளெறிதல் நிகழ்த்த, அதற்குரிய ஆட்டக்காரரிடம் பந்தைக் கொடுத்தவுடன் பந்து ஆட்டத்தில் இருக்கிறது என்று தெளிவாகிறது.

5. தனிப்பட்ட சூழ்நிலையில் பிடிநிலைப் பந்து (Held Ball)

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இருவர், ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளால் பந்தை வலிமையாகப் பற்றி இழுக்கும் நிலையே பிடிநிலைப் பந்து (Held Ball) என்று கூறப்படும். அல்லது மிக அருகாமையில் எதிராளிகளால் சூழப்பட்டிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர், யாருக்கும் பந்தை கொடுக்காமல், தானே 5 விநாடிக்கு மேல் வைத்திருப்பதும் பிடிநிலைப் பந்து என்று கூறப்படும். பந்தை விளையாடுதல் என்பது வழங்குதல், எறிதல், தட்டுதல் அல்லது பந்துடன் ஓடல் முதலிய செயல்களாகும்.

நடுவர்கள், பிடிநிலைப் பந்து என்று இழுபறி தொடங்கிய உடனேயே அறிவித்துவிடக் கூடாது. அதனால், ஆட்டத்தின் தொடர்ச்சி அறுபட்டு விடுவதுடன், பந்தைத் தன்வசம் பெற்றிருப்பவரிடமிருந்து அநியாயமாகப் பந்தை எடுத்துக் கொண்டதுபோல அச்செயல் ஆகிவிடும். இந்த விதியின் முதல் பிரிவின்படி, இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும், ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் பந்தை உறுதியாகப் பற்றி இழுக்கும் பொழுது, அவரில் ஒருவர் வன்மையை உபயோகிக்காமல் பந்தைப் பெறக்கூடும் என்ற நிலையிருக்குமானால், உடனே பிடிநிலைப் பந்து என அச்செயலை அழைக்கக் கூடாது. வாய்ப்புத் தரவேண்டும்.

தடுக்கும் குழுவைச் சேர்ந்த ஒரு ஆட்டக்காரர், பந்தின் மேல் தன் கைகளை வைத்திருக்கிறார் என்ற காரணத்திற்காக, கட்டாயமாக அதைப் பிடிநிலைப் பந்து எனச் சொல்ல வேண்டுமென்பதில்லை. பொதுவாக இவ்வாறு எடுக்கப்படும் முடிவு, தன்வசம் பந்தை உறுதியாகப் பெற்றிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரருக்கு, அநீதி இழைத்தது போல் ஆகிவிடும். உறுதியாகப் பற்றித் தன்வசம் பந்தைப் பெற்றிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர், உட்கார்ந்து கொண்டோ அல்லது படுத்துக் கொண்டோ இருந்தாலும், அவர் பந்தை தூக்கி எறிவதற்குரிய வாய்ப்பைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். ஆனால், ஏதாவது அபாயம் அங்கு நிகழும் என்றிருந்தால்தான் பிடிநிலைப் பந்து என்று கூற வேண்டும்.

6. பிடிநிலைப் பந்து ஏற்பட்டால்

(அ) தனிஎறி எல்லைக்குள்ளும், அதற்கருகிலுள்ள பரப்பிலும் பிடிநிலைப் பந்து ஏற்பட்டால், அதற்கருகேயுள்ள தனிஎறிக்கோடு உள்ள வட்டத்திலிருந்து, பந்தை உயரே எறிந்து (Jump Ball) ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும். அல்லது

(ஆ) மைய வட்டத்தினுள்ளும் அல்லது அதற்கு வெளியேயுள்ள பரப்பிலும், இன்னும் ஐயத்துக்கிடமான எல்லா சூழ்நிலைகளிலும், மைய வட்டத்திலிருந்தே பந்தை உயரே எறிந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

(இ) வளையத்தைத் தாங்கியுள்ள பகுதிகளில் பந்து தேங்கிக் கொண்டால் (Lodge) அதற்கு அருகேயுள்ள தனிஎறிக் கோட்டின் வட்டத்திலிருந்து பந்துக்காகத் தாவல் நடைபெற வேண்டும். பெருங்குற்றமாக விளங்கும் தனிநிலைத் தவறினால் (Technical foul) தனி எறியில் பந்து தேங்கிக் கொண்டால், எப்பொழுதும் போலவே ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

7. உரிய இடம் (Position)

ஒரு ஆட்டக்காரருக்குரிய இடம் என்பது அவர் நின்று கொண்டிருக்கும் இடத்தைக் கொண்டு, கீழே தரப்பட்டுள்ள விதிகளின் மூலம் நிர்ணயிக்கப்படும். (மேலேயுள்ள 5-ஆவது பிரிவு எல்லைகளுக்கு வெளியே என்ற பகுதியில், 1, 3, 4-ஆவது பிரிவு விதிமீறலும் தண்டனையும் என்ற 7-ஆம் பகுதியில் 2, 3, 4, 6, 8, 15-ஆவது பிரிவுகள்) எல்லைக் கோட்டையும், தனி எறிக் கோட்டையும் அல்லது தனிஎறி எல்லையைக் குறிக்கின்ற பரப்பையும், பொறுத்தவரை, ஒரு ஆட்டக்காரர் தாண்டிக் குதித்து எழும்பிப் பின் அதே நிலைக்குத் திரும்பி வந்து கடைசியாக எந்த இடத்தை அடைந்தாரோ, அந்த இடமே அவருக்குரிய இடம் என்று நிர்ணயிக்கப்படும்.

ஆட்டக்காரரின் இடத்தை நிர்ணயிப்பது போலவே ஒரு நடுவரின் இடமும் நிர்ணயிக்கப்படும். நடுவரின் மேல் பந்து பட்டாலும் அவர் நின்று கொண்டிருந்த இடத்தில் வந்து பந்து பட்டதாகவே கருதப்படும்.

8. கடைக்கோட்டிலிருந்து பந்தை விளையாட, உள்ளே (இடுதல்) எறிதல்

எதிராளி ஒருவர் கள வெற்றி (Field Goal) எண், பெற்ற பிறகு, மறு குழுவைச் சேர்ந்த ஒருவர் கடைக்கோட்டிற்குப் பின்புறம் எந்த இடத்திலிருந்தாவது நின்று பந்தை ஆடுவதற்காக உள்ளெறிய வேண்டும். பந்து விழுந்த வளையத்திற்குப் பின்புறமுள்ள கடைக்காட்டிற்குப் பின்னால், எவ்வளவு தூரத்தில் நின்றிருந்தாலும் சரி, அவர் பந்தை எறியலாம். அல்லது கடைக்கோட்டில் முன்னால் நிற்கும் தன் பாங்கருக்குப் பந்தை வழங்கலாம். ஆனால், அவர் பந்தை உள்ளெறிவதற்காக 5 விநாடிகளுக்குமேல் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. கோட்டுக்கு வெளியே நிற்கும் ஒரு ஆட்டக்காரரின் கைகளுக்குப் பந்து வந்து சேர்ந்த உடனேயே, விநாடிகளைக் கணக்கிடுதல் ஆரம்பமாகும்.

பொதுவாகவே, நடுவர் பந்தைத் தொடக் கூடாது. விளையாட்டில் பந்தை உடனே இட வேண்டும் என்பதற்காக அவர் அவ்வாறு செய்யலாம். உள்ளெறியும் ஆட்டக்காரரின் கையிலுள்ள பந்தை, மற்ற எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் தொடக் கூடாது. எதிர்பாராத விதமாகவோ அல்லது இயற்கையால் எழும் ஆர்வ உணர்ச்சி காரணமாக பந்தைத் தொட ஒருவருக்கு அனுமதியுண்டு. ஆனால்

அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் ஆட்டத்தை அவர் தாமதம் செய்தால் அது தனிநிலைக் குற்றமாகும்.

9. ஆட்டம் முடிவுறுதல் (End of the Game)

ஆட்ட நேரம் முடிந்ததென்று நேரக்காப்பாளரின் சைகை ஒலி வந்தவுடனேயே, ஆட்டம் முடிவு பெறுகிறது. பருவத்தின் முடிவு அல்லது கூடுதல் நேரம் முடிகிறதென்று நேரக்காப்பாளரின் சைகை வருவதற்கு சிறிது நேரம் முன்னதாக, தவறு எதுவும் நிகழ்ந்திருந்தால், அதற்குத் தண்டணையாகத் தரப்படும் தனிஎறி அல்லது எறிகளை (Throws) எடுத்து முடிக்க நேரம் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

5. எல்லைகளுக்கு வெளியே

1. எல்லைகளுக்கு வெளியே

பந்து அல்லது ஆட்டக்காரர் எல்லைக் கோட்டையோ அல்லது ஆடுகளத்திற்கு வெளியேயுள்ள தரையையோ தொடும்பொழுது, எல்லைக்கு வெளியே (Out of bounds) சென்றதாகக் கூறப்படும். எல்லைகளுக்கு வெளியேயுள்ள ஒரு ஆட்டக்காரரைப் பந்து தொடும் பொழுதும் அல்லது அதற்கு வெளியேயுள்ள ஒரு ஆட்டக்காரரைப் பந்து தொட்டால்தான் வெளியே போக நேர்ந்தது என்று கொள்ளப்பட்டு, அவரே அதற்கு காரணமாக இருந்தார் என்று குறிப்பிடப்படுவார். பின் எல்லைகளுக்கு வெளியேயிருந்து எந்தக் குழு பந்தை எறிய வேண்டும் என்பதை, நடுவர் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

எல்லைகளுக்கு வெளியே பந்து சென்றது என்ற முடிவை நடுவர்கள் தெளிவாகக் கூற வேண்டும். அந்த முடிவை புரிந்து கொள்வதில், ஆட்டக்காரருக்கு ஐயம் ஏற்பட்டால், அந்த முடிவு தெளிவாகும் வரை பந்தை தன்வசமாக்கி உள்ளெறிதலைச் சிறிது நேரம் தாமதப்படுத்த வேண்டும்.

2. நடுவரின் இடையீடு (Intervention)

தாக்கும் குழுவினர் எதிராளியின், வளையத்திற்குப் பின்னிருக்கும் கடைக் கோட்டில் அல்லது நடுக்கோட்டிற்கும் பக்கக் கோட்டிற்கும் இடையில், பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பை பெறுகிற பொழுது, அவர்களில் ஒருவர் பந்தை உள்ளெறியும் முன், நடுவரில் ஒருவர் அவரிடம் உள்ள பந்தைக் கட்டாயம் தொட்டுத்தர வேண்டும். இதன் முழு நோக்கமானது - எடுத்த முடிவைத் தெளிவாக்குவதற்காகவே, தடுக்கும் குழுவினர் அதற்குள் தங்களைத்

தடுக்கத் தயார் செய்து கொள்வதற்காக ஆட்டத்தைத் தாமதப்படுத்த அல்ல.

3. சந்தேகத்துக்குரிய முடிவுகள்

இரு எதிராளிகள் சேர்ந்தாற்போல் கடைசியாகத் தொட்டதால் பந்து எல்லைக்கு வெளியே சென்றாலும், அல்லது கடைசியாகப் பந்தைத் தொட்ட ஆட்டக்காரர் யார் என்று நடுவருக்கு ஐயம் ஏற்பட்டாலும், அல்லது இரு நடுவர்களுக்கிடையே கருத்துப்பேதம் ஏற்பட்டாலும், அதில் சம்பந்தப்பட்ட இருவரையும் அழைத்து, அருகிலுள்ள வட்டத்தில் நிற்க வைத்து பந்தக்காகத் தாவலின் மூலம் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்க வேண்டும்.

6. தனி எறி (Free Throw)

1. தனிஎறி

தனிஎறிக் கோட்டின் பின்னால் நின்று கொண்டு எந்தவிதத் தடையுமின்றி, வளையத்தினுள் நேரே பந்தை எறிந்து ஒரு வெற்றி எண்ணைப் பெற, ஒரு ஆட்டக்காரர் பெறும் உரிமையே தனிஎறி (Free Throw) என்பதாகும்.

2. தனிஎறி நிகழ

தனியார் தவறு (Personal Fouls) என நடுவர் குறிப்பிட்டு தவறிழைத்தவரின் ஆடும் எண்ணைக் குறிப்பாளருக்குக் கூறுவார். தவறுக்குத் தண்டனையாக தனி எறியைக் கொடுத்தவுடன், தனிஎறிக் கோட்டிற்குப் பந்துடன் நடுவர் சென்று, தனிஎறி எடுக்கின்ற ஆட்டக்காரரை தவறுக்கு ஒழுங்குபடுத்தி விட்டு, பந்தை அவரிடமும் கொடுத்து எறியச் செய்ய வேண்டும். பலமுறை எறியப்படுகின்ற ஒவ்வொரு தனி எறிக்கும் இதேமுறைதான் பின்பற்றப்பட வேண்டும். தனி எறி நிகழ்கின்ற பொழுது, தனிஎறி வட்டத்திற்கு முன்னுள்ள இரு கோடுகளின் மேலுள்ள இடங் களிலெல்லாம் இரு குழுவினரும் ஒருவர் விட்டொருவர் என மாறி மாறி நிற்கலாம். வளையத்திற்கு அருகிலுள்ள இடங்கள், இரண்டிலும் எறிபவருடைய எதிர்க்குழுவினர் இருவர் நிற்பார்கள்.

பயிற்சியாளர்கள் அல்லது மாற்றாட்டக்காரர்கள் பெறுகின்ற தனிநிலைத் தவறுக்காகத் (Technical Foul) தரப்படும் தனிஎறிக்கு, தனிஎறி எல்லைக் கோட்டில் ஆட்டக்காரர்கள் வரிசையாக நிற்கக் கூடாது. (தனி நிலை தவறு என்ற பகுதியில் 3-வது பிரிவைக் காண்க.)

3. தனிஎறியை எடுப்பவர் (Free Thrower)

தனியார் தவற்றை குறித்துக்காட்டிவிட்டு அதற்குரியத் தண்டனையாகத் தனி எறியையும் தந்துவிட்டு, அந்த எறிகளை எறிய தவறுக்குள்ளான ஆட்டக்காரரையும் நடுவர் குறிப்பிடுவார். மற்ற ஆட்டக்காரர்கள், யாராவது தனி எறியை எறிய முயன்றாலும், அல்லது எறிந்து வெற்றி பெற்றாலும், அவை கணக்கில் சேர்க்கப்பட மாட்டா. வளையத்தினுள் பந்து விழுந்தாலும் அல்லது தவறினாலும், அதை நடுவர் எடுத்து எதிர்க்குழுவினரிடம் கொடுத்து, அதைத் தனி எறிக் கோட்டிற்கு எதிரேயுள்ள பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியேயிருந்து உள்ளெறிய ஆணையிடுவார்.

தனிஎறி எறிவதற்காகக் குறிப்பிடப்பட்டவர் காயமுற்று அதனால் ஆடமுடியாமல் மாற்றப்பட வேண்டிய சூழ்நிலை யிலிருந்தால், அவருக்கு மாற்றாளாக வரும் ஆட்டக்காரரே தனிஎறி அல்லது தனிஎறிகளை எடுக்க வேண்டும். தவறுக்குள்ளாக்கப் பட்டவர் ஆள் மாற்றுதல் (Substitution) காரணமாக ஆட்டத்தை விட்டு வெளியே செல்ல நேர்ந்தால் அதற்கு முன் தனி எறியை அல்லது எறிகளையோ எடுக்க வேண்டும். (மாற்றாட்டக்காரர் பகுதியைக் காண்க) மாற்றாட்கள் மாறுவதற்கு இல்லாத பொழுது, குழுத் தலைவனாலோ அல்லது அவனால் நியமிக்கப்படும் ஆட்டக்காரராலோ தனிஎறி எடுக்கப்படலாம்.

தனிநிலைத் தவறுக்காகத் தரப்படும் தனி எறியை, எதிர்க் குழுவினரில் உள்ள யாராவது ஒருவர் எடுக்கலாம்.

4. தனி எறியாளருக்குரிய இடம்

தனி எறிக் கோட்டில் நின்று கொண்டிருக்கும் தனி எறியாளர், தன் கையில் பந்து கிடைத்த 5 விநாடிகளுக்குள் வளையத்தை நோக்கி எறிய வேண்டும். இந்த முறையை ஒவ்வொரு தனி எறியிலும் பின்பற்ற வேண்டும்.

தனி எறியாளர் உடனே சென்று, தனி எறிக் கோட்டின் பின்புறம் நிற்க வேண்டும். அவர் பந்தை எறிவதற்கு எந்த முறையையேனும் (System) பின்பற்றலாம். ஆனால், வளையத்தையோ பின் பலகையையோ தொடும் வரை, தனி எறிக் கோட்டையோ அல்லது அந்தக் கோட்டுக்கு அப்பாலுள்ள ஆடுகளத் தரையையோ தொடக் கூடாது. தனி எறியாளருக்கு மன உலைவு தரும்படி, மற்ற ஆட்டக் காரர்கள் நடந்து கொள்ளக் கூடாது. மற்ற ஆட்ட அதிகாரிகளும் தனி எறிப்பரப்பில் நிற்பதோ அல்லது பின் பலகைகளுக்குப் பின்னால் நிற்பதோ கூடாது.

ஒருவர் தனிஎறி எடுக்கும் பொழுது, மற்றவர்கள் கீழ்க்கண்ட இடங்களில் நிற்கலாம்.

(அ) வளையத்திற்குக் கீழேயுள்ள (குறிக்கப்பட்டுள்ள) இரண்டு இடங்களில் எறிபவரின் எதிர்க்குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள்.

(ஆ) மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் ஒருவர் மாறி ஒருவராக (Alternate) நிற்கலாம்.

(இ) எறிபவரின் வழியில் நிற்காமல் அல்லது தொந்தரவு தராமல் அல்லது கடைக்கோட்டிற்கு அடுத்தடுத்த தனிஎறி எல்லைக் கோட்டின் மேல் நிற்காமல், வளையத்தைப் பந்து தொடும்வரை அவரவர் இடங்களில் அசையாமல், மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் விரும்பிய இடத்தில் நிற்கலாம்.

5. தனிஎறி வெற்றி பெற்றால்

தனிஎறிக்கு பின் வெளியேயிருந்து பந்தை ஆட்டத்திலிட:

(அ) தனி எறி வெற்றி பெற்றால், பந்தை எறிந்தவரின் எதிராளிகளில் எவரேனும் ஒருவர் கடைக்கோட்டிற்குப் போய், அதன் பின்னிருந்து பந்தை உள்ளெறிய வேண்டும்.

(ஆ) பயிற்சியாளர் அல்லது மாற்றாள் இழைத்தத் தனிநிலைத் தவறுக்காகப் பெற்ற தனி எறியில் வெற்றி பெற்றாலும் பெறா விட்டாலும், எறிந்தவரின் குழுவைச் சேர்ந்த ஒருவர், எல்லைக்கு வெளியேயுள்ள ஆடுகள நடுப்பாகத்திலிருந்து பந்தை உள்ளெறிய ஆட்டம் தொடங்கும்.

இடைவேளை நேரத்தில் அல்லது மிகை நேரப் பகுதியில் தனிநிலைத் தவறு கூறப்பட்டு, தனிஎறி அல்லது எறிகள் அதற்காக எடுக்கப்பட்டால், மறுபடியும் ஆட்டம் பந்துக்காகத் தாவலின் மூலம் தொடங்கப்படும்.

6. தனி எறி தோற்றால்

தனி எறியில், எறிபவர் வெற்றி பெறாவிட்டால், அதிலிருந்து ஆட்டம் தொடர்ந்து ஆடப்படும். அதேபோன்ற தனிஎறி, பலமுறை எறியப்பட வேண்டும் என்ற கட்டளையிருந்தால், கடைசியாக எறியப்படும் தனிஎறி வெற்றி பெறாத பொழுது, அதிலிருந்தே ஆட்டம் தொடர்ச்சி பெறும், வளையத்திலும் பின் பலகையிலும் படாமல் எல்லைக்கு வெளியே பந்து சென்றால், எதிர்க்குழுவினர் பக்கக் கோட்டிலிருந்து பந்தை உள்ளெறிய ஆட்டம் தொடங்கும்.

வளையத்தினுள் விழத் தவறிய பந்து, எல்லைக்குள்ளேயே கிடந்தும், எந்த ஆட்டக்காரரும் அப்பந்தைத் தொட்டு ஆடாமல் இருக்கும்பொழுது, தனிஎறிக் கோட்டுக்கு எதிரேயுள்ள பக்கக் கோட்டின் வெளியேயிருந்து எதிர் குழுவினர் பந்தை உள்ளெறிய, ஆட்டம் தொடங்கும். பயிற்சியாளர் அல்லது மாற்றாள் இழைத்ததால் ஏற்படும் தனிநிலைத் தவறைத் தொடர்ந்து வருகிற தனி எறிக்கு, தனிநிலைத் தவறு என்ற பகுதியில் 3-வது பிரிவைக் காண்க.

7. விதிமீறலும் தண்டனையும்
(Violations and Penalties)

1. விதியை மீறல் என்பது

விதியின் (Rule) வழியில் சிறிது பிறழ்ந்து நடப்பதாகும். ஆனால் அது தவறல்ல.

2. தனி எறிக்குள் விதியை மீறல்

தனி எறியாளருக்கு (Free Thrower) கையில் பந்து கிடைத்த பிறகு, எந்த ஆட்டக்காரரும் தனிஎறிக்குள்ள விதிமுறைகளை மீறக்கூடாது.

(அ) ஒரு ஆட்டக்காரர் தொடுவதற்குமுன், வளையத்திற்குள் விழுமாறு அல்லது வளையத்தைத் தொடுமாறு 5 விநாடிக்குள் தனி எறியாளர் பந்தை எறிய வேண்டும்.

(ஆ) வளையத்திற்கு மேலேயோ அல்லது உள்ளேயோ இருக்கும்பொழுது, அவரோ அல்லது பாங்கரோ அந்தப் பந்தையோ அல்லது வளையத்தையோ தொடக் கூடாது.

(இ) தனிஎறிக் கோட்டை அல்லது அக்கோட்டைக் கடந்து மறுபுறமுள்ளத் தரையை, அவர் தொடவே கூடாது. தனி எறிப் பரப்பைத் தொடுவது அல்லது பந்தைத் தொடுவது அல்லது எறிபவருக்கு மன உலைவு தரும்படியாக நடந்து கொள்வது போன்ற நிலையில் மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் நடந்து கொள்ளக் கூடாது. பந்து வளையத்தை அல்லது பின்பலகையைத் தொடும் வரை அல்லது இரண்டில் ஏதாவது ஒன்றைத் தொடவில்லை என்று தெளிவாகத் தெரியும் வரை, இந்தத் தடைவிதி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

தண்டனை

1. (அ) தனிஎறியாளர் விதியை மீறினால், வெற்றி எண் கணக்கில் சேராது. விதிமீறல் நிகழும் பொழுது பந்து நிலைப் பந்தாகிவிடும்.

தனியார் தவறினால் வரும் தனி எறியாக இருந்தால், எறிந்தவர்களின் எதிர்குழுவினர் தனி எறிக் கோட்டுக்கு எதிராக உள்ள

பக்கக் கோட்டின் வெளியேயிருந்து பந்தை உள்ளெறிவார். தனிநிலைத் தவறினால் (பயிற்சியாளர் அல்லது மாற்றாட்டக்காரர் செய்த தவறு) வரும் தனி எறியாக இருந்தால், எறிந்தவரின் குழுவினர் நடுக்கோட்டுக்கு நேரேயுள்ள பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே இருந்து பந்தை உள்ளெறிவார்.

(ஆ) தனி எறியாளரின் பாங்கர் - விதியை மீறினால், தனி எறி வெற்றியடைய அது கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும். அப்பொழுது விதியை மீறிய செயல் புறக்கணிக்கப்படும். தனிஎறி வெற்றி பெறாவிடில் மேலே கூறியது போல விதிமீறல் தண்டிக்கப் படும். வளையத்திற்குள் பந்து நுழையாமல் எல்லைக்கப்பால் சென்றாலும், தவறிய பின்னர் எல்லைக்குள்ளே கிடந்தாலும் எவ்வாறாயினும் தனி எறிக்கோட்டுக்கு எதிரேயுள்ள பக்கக் கோட்டிலிருந்து பந்தை உள்ளெறிந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்கும் வாய்ப்பை எதிர்க்குழுவினர் பெறுவர்.

(இ) தனி எறியாளரின் எதிராளிகள் விதியை மீறினால்:

தனிஎறி வெற்றி பெற, அது கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளப் படும். அப்பொழுது விதியை மீறிய செயல் புறக்கணிக்கப்படும். அந்தத் தனி எறி வெற்றி பெறாவிடில், முன்னே கொடுக்கப் பட்டுள்ள தனிஎறி வாய்ப்பைப் போலவே மீண்டும் எறிய, ஒரு புதிய வாய்ப்பு அளிக்கப்படும். இதுபோன்ற நிலைகளில் எறி முடிகிற வரைக்கும் பந்து நிலைப்பந்தாக (Dead Ball) மாறாது.

(ஈ) இரு குழுக்கள் விதியை மீறியும், தனி எறி வெற்றி பெற்றால் வெற்றி எண் கணக்கில் சேரும். விதிமீறல் புறக்கணிக்கப்படும். தனிஎறி வெற்றி பெறாவிடில், மிக அருகாமையில் உள்ள வட்டத்திலிருந்து பந்திற்காகத் தாவல் (Jump Ball) மூலம் ஆட்டம் தொடங்கும்.

பலமுறை எறிகிற வாய்ப்புள்ள பொழுது (Multiple Throw) கடைசியாகப் பந்தை எறியும் முறை வருகிறபோதுதான் பந்து எல்லைக்கு வெளியே செல்லுதல் பந்துக்காகத் தாவல் போன்ற விதி மீறலுக்குரிய தண்டனைகளை நிறைவேற்ற முடியும். பலமுறை எறிதல் என்பது ஒரே குழு பலமுறை தொடர்ந்தாற்போல் தனி எறியை எறிய முயற்சிக்கும் வாய்ப்பாகும்.

2. பந்து வெளியே போகக் காரணமாயிருந்தவர்

எல்லைக் கோட்டுக்கருகில் பந்தை தன் கைவசம் வைத்திருப்பவர், வேகமாக இடித்துத் தள்ளப்பட்டு, எல்லைக்கு வெளியே சென்றால், பந்தை உள்ளே எறிகிற வாய்ப்பை அவருக்கு

நடுவர்கள் அளிக்க வேண்டும். எந்தக் குழு பந்தை வெளியில் அனுப்பக் காரணமாயிருந்தது என்ற ஐயம் ஏற்பட்டால், பந்துக்காகத் தாவும் முடிவை நடுவர்கள் அறிவிக்க வேண்டும்.

தண்டனை: விதிமீறல் நடைபெறுகிற பொழுது பந்து நிலைபந்தாகிறது. விதி மீறல் நடந்த இடத்திற்கருகில், எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பு அருகேயுள்ள எதிராளிக்குத் தரப்படுகிறது.

3. பந்தை விளையாட்டில் இடுவதில் விதியை மீறுதல்

எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து பந்தை விளையாட்டில் இடுவதில் ஏற்படுகின்ற விதி மீறல்களை கட்டுப்படுத்துகின்ற முறைகள்.

(அ) உள்ளெறியுமாறு கொடுத்த பந்தைத் தூக்கிக் கொண்டு ஆடுகளத்திற்குள் வரும் ஆட்டக்காரரையும், எறிந்த பந்தை மாற்று ஆட்டக்காரர்கள் தொட்டு விளையாடுவதற்கு முன் தானே ஆடுவதையும், பந்தை விளையாட்டில் இட 5 விநாடிகளுக்கு மேல் வீணாக்குதல் முதலிய எல்லாவற்றையும் நடுவரானவர் தடை செய்ய வேண்டும்.

(ஆ) கோட்டுக்கு அப்பால் பந்தை எறிவதற்கு முன், எல்லைக் கோட்டை மீறி மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் வருதல் (உடலின் எந்த பாகம் கோட்டினைத் தொட்டாலும் ஆள் என்றே கருதப்படும்) அல்லது அடுத்த குழுவினருக்கு உள்ளெறிய வழங்கியப் பந்தை எடுத்து மற்றவர் விளையாட்டிலிடுதல் எல்லாம் தடை செய்யப்பட வேண்டும்.

4. பந்துடன் ஓடல் (Dribbling)

கீழே குறிப்பிட்டுள்ளக் கட்டுப்பாட்டின்படி பந்தைத் தட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு, எந்தத் திசைப் பக்கமேனும் முன்னேறிக் கொண்டு செல்லும் முறையைத்தான், பந்துடன் ஓடல் (Dribbling) என்கிறோம்.

கட்டுப்பாடுகள் 1-ஆவது முறை: முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது பந்தைப் பெறுகிற ஒருவர், ஏதாவது ஒரு காலை நிலையானதாகவும் (Pivot) மற்றொன்றை நகரும் காலாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

2-ஆவது முறை: முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தைப் பெறுகிற பொழுது அல்லது பந்துடன் ஓடல் (Dribble) முடிவு பெறுகிறபொழுது, நகராமல் நிற்பதற்கு அல்லது

பந்தை அனுப்பிவிடுவதற்கு இரண்டென எண்ணும் முறை பின்பற்றப் படுகிறது.

ஒன்றென எண்ணுதல் (One count Rhythm) ஒருவர் பந்தை அடையும் நேரத்தில், அதைப் பெறும் பொழுது ஏதாவது ஒரு கால் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருந்தால், அல்லது (ஆ) ஏதாவது ஒரு கால் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கிற பொழுது, அல்லது அவர் பந்தைப் பெறுகின்ற நேரத்தில் தரையை விட்டு மேலே குதித்துக் கொண்டிருந்துவிட்டு சேர்ந்தாற்போல் காலிரண்டால் தரையைத் தொடும் பொழுதும், ஒன்று என எண்ணுதல் கையாளப்படுகிறது.

இருமுறை எண்ணுதல்: (Two count Rhythm) அதாவது ஒருமுறை எண்ணுதல் முடிந்த பிறகு, ஏதாவது ஒரு கால் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருத்தல் அல்லது இரண்டு கால்களும் சேர்ந்தாற்போல் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருத்தல்.

ஓடிவரும் ஒரு ஆட்டக்காரர் சரியாக நிற்கிற பொழுது (Legal Stop) ஒரு காலைவிட மற்றொரு கால் முன்னதாக (Advance) இருந்தால் அங்கே சுழல்தப்படி (Pivot) உண்டாகும். ஆனால் பின்னால் இருக்கும் காலே நிலையான காலாகப் (Pivot foot) பயன்படும். ஒன்றைவிட மற்றொன்று முன்னது பின்னதாக இல்லாமல் இரண்டு கால்களும் சம நிலையிலிருந்தால், ஏதாவது ஒரு காலை நிலையான காலாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

3-ஆவது முறை: நிலையாக நின்று கொண்டிருக்கிற ஒரு ஆட்டக்காரர், பந்தைப் பெறுகிறபொழுது அல்லது பந்தைப் பிடிக்கும் நேரத்தில் சரியாக நின்றுவிடுகிற பொழுது,

(அ) பந்தை வழங்குவதற்காகவோ அல்லது வெற்றி எண் பெறுவதற்காகவோ நிலையான காலை உயர்த்தி அல்லது தாண்டிக் குதித்துப் பந்தை எறியலாம். ஆனால், அவரது ஒரு கால் அல்லது கால்கள் மீண்டும் தரையைத் தொடும்போது அவரது கைகளை விட்டு பந்து சென்றிருக்க வேண்டும்.

(ஆ) பந்துடன் ஓடத் தொடங்குகிற பொழுது பந்து அவரது கைகளை விட்டுச் செல்வதற்கு முன், நிலையான காலை உயர்த்தவே கூடாது.

சுழல் தப்படி: பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிற ஒரு ஆட்டக்காரர், ஒரு தடவை அல்லது பல தடவை அதே காலால் எந்தத் திசை பக்கமாவது தப்படியை எடுத்து வைக்கிறார் என்றால், தரையுடன் தொடர்புள்ளதாக வைத்திருக்கும் மற்றொரு காலே நிலையான கால் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

5. பந்துடன் ஓடல் - பந்தை உதைத்தல் - மூடிய கைகளால் அடித்தல்

வேண்டுமென்றே செய்வதற்காக பந்தைக் காலால் உதைத்தல் என்பது விதியை மீறுவதாகும். எதிர்பாராத விதமாக பாதத்தாலோ அல்லது காலாலோ பந்தை அடித்தால் அது விதியை மீறுவதாகாது.

தண்டனை: விதிமீறல் நிகழும்போது, பந்து நிலைப்பந்தாக மாறுகிறது. விதிமீறல் நிகழ்ந்த இடத்திற்கருகிலுள்ள பக்கக் கோட்டுக்கு வெளியேயிருந்து உள்ளெறியும் வாய்ப்பு எதிராளிக்குக் கிடைக்கிறது. விதி மீறலால் பந்து நிலைப்பந்தாக இருக்கும்பொழுது, வளையத்திற்குள் பந்து நுழைந்தால், அதற்கான வெற்றி எண்கள் கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட மாட்டாது. (கீழேயுள்ள 8-வது விதியைக் காண்க).

6. பந்துடன் ஓடல்

தன் கட்டுக்குள் பந்தைப் பெற்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், அப்பந்துக்கு வேகம் கொடுத்து எறிந்து தட்டித் துள்ள விட்டு அல்லது உருட்டி, அதை மற்றவர் யாரும் தொடுவதற்கு முன், தானே மீண்டும் அதைத் தொட்டு விளையாடுவதற்குப் பந்துடன் ஓடல் (Two count Rhythm) என்று பெயர்.

ஒருமுறை மேலாக (Air) எறிந்து பந்துடன் ஓடலாம் என்பதைத் தவிர, பந்துடன் ஓடலில் பந்து தரையுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். மேலாக எறிந்துப் பந்துடன் ஓடல் என்பது மேலாகப் பந்தைத் தூக்கி எறிந்து அது தரையைத் தொடும் முன்னர் தானே மீண்டும் தொட்டு விளையாடுவதாகும்.

முன்னே கூறியபடி பந்துக்கு விசை கொடுத்து ஆடிய பின்னர், இரு கைகளாலும் சேர்ந்தாற்போல் பந்தைப் பிடித்தாலும் அல்லது ஒரு கை அல்லது இரு கைகளில் பந்து வந்து தங்கிவிட அனுமதித்தாலும், அந்த ஆட்டக்காரரின் பந்துடன் ஓடல் உடனே முடிவு பெறுகிறது.

தொடர்பு இல்லாத பொழுது ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்துடன் எத்தனைத் தப்படிகளேனும் எடுத்து வைக்கலாம். அதற்கு ஒரு வரையறையும் கிடையாது. இன்னும், பந்துடன் ஓடும்போது பந்து துள்ளுவதற்கிடையில் அவரது விருப்பம் போல் எத்தனைத் தப்படிகளும் வைக்கலாம்.

விதிவிலக்கு: தொடர்ந்தாற்போல் வளையத்தினுள் பந்தை எறியும் முயற்சிகள். குழப்புதல் (Fumbles) மற்ற ஆட்டக்காரர்கள்

அக்கறையுடன் முயலும்போது அருகிலிருந்து பந்தைத் தட்டிவிட்டு அதைத் தன் வசமாக்கி கொள்ள முயலுதல் அல்லது அடுத்தவர் தனது கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் பந்தைத் தடுத்துத் தன் வசமாக்கிக் கொள்ளுதல் முதலியன பந்துடன் ஓடல் அல்ல எனக் கொள்க.

7. இரண்டாவது முறை பந்துடன் ஓடல்

ஒருமுறை பந்துடன் ஓடி முடிந்த பிறகு, பந்து அவரின் கட்டுக்குள் இல்லாமலிருந்தால் அல்லது மற்ற ஆட்டக்காரரைப் பந்து தொட்டிருந்தால் அல்லது எதிராளிக்குரிய வளையத்தின் மீதோ அல்லது பின் பலகையின் மீதோ பந்து பட்டிருந்தால், அல்லது அவரது கட்டுக்குள் (Control) இல்லாத பந்தை எதிராளி ஒருவர் தொட்டிருந்தால் அவர் இரண்டாவது முறையாகப் பந்துடன் ஓடலாம்.

தண்டனை: 5-வது பிரிவைக் காண்க.

8. பந்துக்காகத் தாவலில் உள்ளக் கட்டுப்பாடுகள்

பந்து தட்டப்படுவதற்கு முன்பு தனது குதிக்கும் இடத்தை விட்டுக் குதிப்பவர் நீங்குவதும், அல்லது குதிக்காத ஒரு ஆட்டக்காரர் வட்டத்திற்குள் நுழைவதும் போன்ற செயல்கள் எல்லாம் விதியை மீறுவனவாகும். அப்பொழுது எதிராகக் குதிக்க இருப்பவருக்கு (Opposing Jumper) வளையத்தினுள் பந்தைத் தட்டிவிட வாய்ப்பை தருவதற்காகவும் அல்லது அவரது பாங்கருக்குப் பந்து முதலில் கிடைக்குமாறு தட்டிவிடுவதற்கான வாய்ப்பைத் தருவதற்காகவும் நடுவர் தனது விசிலை சிறிது நேரம் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். இதில் ஏதாவது ஒன்று நிகழ்ந்திருந்தால், விதிமீறல், அல்லது பந்தை உயர்த்தி எறிவதை நடுவர் சரியாகச் செய்யாமலிருந்தால், மீண்டும் ஒருமுறை பந்து உயர்த்தி எறியப்படும் (Toss).

தண்டனை: மேலேயுள்ள 5-வது விதியைக் காண்க.

9. எதிராளியின் வளையத்தைத் தொடுதல்

எதிராளியின் வளையம் என்பது ஒரு குழு அதனுள் பந்தை எறிய முயன்று வெற்றி எண் பெறக்கூடிய வாய்ப்பை அளிப்பதாகும். ஆடும் நேரத்தில் வளையத்திற்குள் எதிராளியால் எறியப்படுகின்ற பந்து வளையத்தின் மேலே இருக்கும்பொழுது, எதிராளிக்குரிய வளையத்தை அதாவது தாங்கள் காத்திருக்கும் வளையத்தை ஒரு குழு தொடக் கூடாது.

தண்டனை: மேலேயுள்ள 5-வது விதியைக் காண்க.

தனக்குரிய வளையத்திற்கு மேலே வரும் பந்தைத் தொடுதல் அல்லது பின் பலகையின் மேல் விழும் அல்லது வளையத்தினுள்

செல்லப் போகும் பந்தைத் தொடுதல் அல்லது பந்தைத் தொடும் பொழுதே கையோ அல்லது முன்கையோ வளையத்தைத் தொடுதல் அல்லது வளையத்திற்கு மேலே சரி நேராகப் பந்தைத் தொடுதல் (வளையத்திற்கு மேலே உள்ள இடத்தில் வளையத்தின் அளவுபோல் கற்பனை வட்டம் ஒன்று மேலே இட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.)

தண்டனை: விதி மீறல் நடக்கும் பொழுது, பந்து நிலைப் பந்தாகிறது. தனி எறி எறியும் பொழுது, இது நடந்தால், எறிபவருக்கு வெற்றி எண் கிடைக்கும். விளையாடும் நேரத்தில் இது நடந்தால் எறிபவருக்கு 2 வெற்றி எண் கிடைக்கும். அவ்வாறு எறிந்து வெற்றி பெற்றால், கடைக்கோட்டுக்கு வெளியேயிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்புக் கொடுக்கப்பட, விதி மீறல் புறக்கணிக்கப் படுகிறது.

10. தடுக்கும் ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தடை செய்தல்

ஆடும் நேரத்தில் களவெற்றி எண்ணுக்காக எதிராளி வளையத்திற்குள் பந்தை எறிய முயன்றபோது, வளையத்திற்கு சரியாக மேலே வந்து பந்து உள்ளே நுழையும் நேரத்தில், (Downward flight) அதைத் தொடுவது கூடாது.

பந்தை எறிவதற்கும் (அடித்தற்கல்ல), அவ்வாறு எறியப்படும் பந்து வளையத்தையோ அல்லது பின் பலகையையோ அல்லது அவை இரண்டையும் பந்து தொடவில்லை என்பது தெளிவாகத் தெரியும் வரை இந்த விதி பயன்படுகிறது.

தண்டனை: மேலேயுள்ள 5-வது விதியைக் காண்க.

11. தாக்கும் ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தடை செய்தல்

தாக்கும் குழுவைச் சேர்ந்த ஒரு ஆட்டக்காரர், தடுக்கப்பட்டப் பரப்பில் நின்று கொண்டு ஆடும் நேரத்தில் வளையத்திற்குள் பந்தை எறிய முயன்றாலும் சரி, அல்லது பந்தைக் கைமாற்றி அனுப்புவதாக இருந்தாலும் சரி, வளையத்திற்கு சரியாக மேலேயிருந்து வரும் பந்து வளையத்திற்குள் நுழைகிற பொழுதும் சரி, பந்தைத் தொடுவதோ அல்லது பிடிப்பதோ கூடாது.

பந்து வளையத்தை அல்லது பின் பலகையைத் தொடும்வரை, இந்தத் தடை விதி, பயன்படும்.

தண்டனை இதனால் வெற்றி எண்ணைப் பெற முடியாது. விதிமீறல் நிகழ்ந்த இடத்திற்கருகிலுள்ள பக்கக் கோட்டின் வெளியேயிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பு எதிராளிக்கு கிடைக்கிறது.

8. தவறுகள் (Fouls)

விதிகளை மீறுவதே (Infraction) தவறெனக் கொள்ளப்படும். அதற்குத் தண்டனையாகத் தவறிழைத்தவர் மேல் தவறு (Foul) எனக் குற்றஞ் சாட்டப்படும்.

ஒன்று, **தனி நிலைத் தவறு** இரண்டாவது **தனியார் தவறு** என்று தவறு இருவகைப்படும்.

(அ) தனிநிலைத் தவறுகள் (Technical Fouls) ஆட்டத்தில் பங்கு பெறாத அல்லது பங்குபெறும் ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராளியின் மேல் மோதி உடல் தொடர்பு கொள்ளாத பொழுது, ஏற்படுத்தும் தவறே, தனிநிலைத் தவறாகும்.

1. ஆட்டக்காரரின் தனிநிலைத் தவறுகள்

நடுவர்களின் எச்சரிக்கையை (அறிவுரை) ஆட்டக்காரர்கள் புறக்கணிக்கக் கூடாது. கீழே காணும் பண்பற்ற செய்கைகளைச் செய்வதும் கூடாது. அதற்காகக் கடுமையாகத் தண்டிக்கப் படுவார்கள்.

(அ) நடுவர்களை மரியாதை குறைவாகப் பேசுதல், அவர்களது செயல்களில் குறுக்கிட்டுத் தடை செய்தல்.

(ஆ) நிந்தனையான சொற்களைப் பயன்படுத்துதல்.

(இ) எதிராளியைத் தொல்லைக்கு உள்ளாக்குதல் அல்லது அவர் கண்களுக்கு அருகில் கைகளை அசைத்துப் பார்வையை (நோட்டம்) மறைத்தல்.

(ஈ) குறித்த நேரத்திற்குள் பந்தை விளையாட்டில் இடுவதைத் தடுத்து ஆட்டத்தைத் தாமதம் செய்தல்.

(உ) தவறு என்று தன்மேல் குற்றஞ் சாட்டப்பட்டப் பிறகும், கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, ஒழுங்காகத் தன்னை காட்டாதிருத்தல்.

(ஊ) குறிப்பாளரிடமும் நடுவரிடமும் முன்கூட்டியே அறிவிக்காமல், தனது ஆடும் எண்ணை மாற்றுதல்.

(எ) இடைவேளைக்குப் பிறகு நுழைவதைத் தவிர, குறிப்பாளரிடமும் நடுவரிடமும் கூறிக்கொள்ளாமல் ஆடுகளத்தின் உள்ளே மாற்றாட்டக்காரர்கள் ஆட இறங்குதல்.

தனி நிலைத் தவறுக்கான விதி மீறல் எல்லாம் உண்மை யிலேயே வேண்டுமென்றே செய்யப்படுவன அல்லது அந்தத்

தவறுதல்களினால் ஆட்டத்தில் மாறுதலேதும் நிகழப் போவது மில்லை. செயல்படும் பண்புகளில் தவறு நிகழும்போது, அது குற்றமாகப்படுவதில்லை. ஆனால், நடுவரின் எச்சரிக்கைக்குப் பிறகு, செய்த தவற்றையே மீண்டும் திரும்பிச் செய்கிற ஆட்டக்காரருக்கும் குழுத் தலைவனுக்கும் தனி நிலைத் தவறு தரப்படுகிறது.

வேண்டுமென்றே செய்யப்படுகிற தனி நிலைத் தவறுகள், அல்லது பண்பற்ற செயல்கள் அல்லது தவறை இழைப்பவருக்கு சாதகமான பலன் தரும்படி அதனால் ஏற்பட ஏதுவாக இருக்கும் செயல்கள் எல்லாம், அதற்கேற்றபடி தக்கவாறு, தனி நிலைத் தவறின் அடிப்படையில் தண்டிக்கப்படும்.

தண்டனை: ஒவ்வொரு குற்றத்திற்கும் ஒவ்வொரு முறை குற்றஞ்சாட்டப்பட்ட, ஒவ்வொரு குற்றச்சாட்டுக்கும் இரண்டு தனி எறிகள் தண்டனையாகத தரப்படுகின்றது. தனி எறியாளரை எதிர்க்குழுத் தலைவர் நியமிப்பார். படுமோசமாக அல்லது பிடிவாதமாக மேலே கூறியுள்ளவைகளைத் தொடர்ந்து செய்கின்ற ஆட்டக்காரர், நீக்கப்படுவதோடல்லாமல், ஆட்டத்தை விட்டே வெளியேற்றப்படுவார்.

2. பயிற்சியாளர் அல்லது மாற்றாட்டக்காரர் இழைக்கும் தனிநிலைத் தவறுகள்

காயம்பட்ட ஆட்டக்காரரைக் கவனிக்க, நடுவரின் அனுமதி யின்றி ஆடுகளத்தினுள் நுழைவதோ அல்லது எல்லைக்கு வெளியே யிருந்து கொண்டு, ஆடுகளத்தினுள் நிகழ்வனவற்றிக்காகத் தன் இடத்தை விட்டகன்று பின் தொடர்வதோ அல்லது ஆட்ட அதிகாரிகளை (குறிப்பாளர், நேரக்காப்பாளர், 28 விநாடி கண்காணிப்பாளர் உட்பட) அல்லது எதிராளிகளை மரியாதை யின்றிப் பேசுவதோ கூடாது.

ஓய்வு நேரத்தில் ஆடுகளத்தினுள் நுழையாமல், ஆட்டக்காரர் களுக்கு குறிப்புரை வழங்கப் பயிற்சியாளருக்கு (coach) உரிமை உண்டு. ஆட்டக்காரர்களும் நடுவர்களிடமும் முன்கூட்டியே அனுமதி பெற்றிருந்தால் ஒழிய, எல்லைக் கோட்டைக் கடந்து வெளியே வரக்கூடாது. ஆடுகளத்தினுள் நுழையாமல், மாற்றாட்டக்காரர்களும் கூர்ந்து கவனிக்கலாம்.

பயிற்சியாளர்களும் மாற்றாட்டக்காரர்களும் இழைக்கின்ற விதி மீறல்களிலும்கூட, தெரியாமல் செய்வது வேண்டுமென்றே செய்வது என்ற இரண்டு பிரிவு உண்டு. (மேலே உள்ள (அ) பிரிவைக் காண்க).

தண்டனை: ஒவ்வொருமுறை இழைக்கின்ற ஒவ்வொரு குற்றத்திற்கும் பயிற்சியாளர்மேல் குற்றஞ்சாட்டி, ஒவ்வொரு தனிஎறி தண்டனையாகத் தரப்படும். தனிஎறியாளரை அக்குழுத் தலைவனே நியமிக்க வேண்டும். தனிஎறி எறியும் நேரத்தில், தனி எறி எல்லைக் கோடுகளின் மேல் யாரும் நிற்கக் கூடாது. தனிஎறி எறிக்குப் பிறகு, ஆடுகள நடுப்பாகமான எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியேயிருந்து தனி எறியாளரின் குழுவினர் பந்தை உள்ளெறிய, ஆட்டம் தொடங்கும்.

படுமோசமாக அல்லது பிடிவாதமாக இங்குக் கூறப்பட்டுள்ள விதிகளைத் தொடர்ந்து மீறித் தவறிழைக்கின்ற பயிற்சியாளர்கள், ஆடுகள சுற்றுப்புறத்திலிருக்காமல் அப்புறப்படுத்தப்படுவார். அவருடைய பொறுப்பானது, துணைப் பயிற்சியாளருக்கோ அல்லது அவரது குழுத் தலைவனுக்கோ போய்ச் சேரும்.

இடைவேளை நேரத்தின் போது, ஏற்படுகின்ற தனிநிலைத் தவறினை, பயிற்சியாளர், துணைப்பயிற்சியாளர் இழைத்திருந்தால், 2 தனி எறிகளும்; ஆட்டக்காரர் இழைத்தாலும் 2 தனி எறிகளும் தண்டனையாகத் தரப்படும். பிறகு ஆட்டம், மைய வட்டத்தில் பந்துக்காகத் தாவல் மூலமே தொடக்கம் பெறும்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் எதிராளியின் மேல் மோதி உடல் தொடர்பு (Contact) கொள்ளும்போது ஏற்படுவது தனியார் தவறாகும் (Personal Foul).

ஆ) தனியார் தவறுகள் (Personal Fouls)

ஒரு ஆட்டக்காரர் தன் எதிராளியைப் பிடிப்பதோ, தள்ளுவதோ, இடித்து மோதுவதோ, இடறி விழுவதோ, எதிராளியின் முன்னேற்றத்தைக் கையால், தோளால், இடுப்பால், அல்லது முழங்கால்கள் முதலியவற்றால் நீட்டித் தடை செய்வதோ கூடாது. அல்லது சாதாரணமாக இருக்கும் நிலையை விட்டு உடலை வளைத்தோ அல்லது முரட்டுத்தனமான செயல்களினால் எதிராளியைத் தடை செய்வதோ கூடாது. இன்னும் அவரது கைகள் எதிராளியின் கையில் பந்து இருக்கும் பொழுது, எதிர்பாராமல் படுவதேயாகும். ஆனால் வளையத்தினுள் பந்தை எறியக் குறிபார்க்கும் நேரத்தில் அல்ல.

பந்தை வைத்திருப்பவரின் பின்புறமாகச் சென்று, பந்தை எடுக்க நெருங்குகிற தடுக்கும் குழுவைச் சேர்ந்த ஆட்டக்காரர், அவரை இடிக்க நேர்ந்தால் அதுவும் ஆளைத் தள்ளுவதாகவே கருதப்படும். ஏனெனில் வளையத்தினுள் பந்தை எறிய அவர் தன்னை

இயக்குகின்ற பொழுது, இவர் உடலோடு மோதி தொடர்பு கொள்வது, ஒருவகைத் தள்ளல் என்றே கொள்ளப்படும்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்துடன் ஓடும்பொழுது, அவருடைய பாதையில் நிற்கின்ற எதிராளியை இடிக்கும்பொழுதும், இரு எதிராளிகளுக்கிடையில் அல்லது எல்லைக்கோட்டுக்கும் எதிராளிக்கும் இடையில் பந்தைத் தட்டிக்கொண்டு ஓடும் பொழுதும் உடல் தொடர்பு நேராமல் (Contact) அந்த வழியில் செல்ல முடியும் என்ற நிலையிலிருந்து அவர் அடித்தால், அவர் மீது அப்பொழுது குற்றஞ்சாட்டப்பட மாட்டாது. உடல் தொடர்பு ஏற்படாதவாறு பந்துடன் ஓடி எதிராளியைக் கடக்கும் நேரத்தில், தலையும் தோளும் முன்னோக்கிப் போக அப்பொழுது ஏற்படுகின்ற உடல் தொடர்புக்கு எதிராளியே காரணமாவார்.

பந்துடன் ஓடும் ஒரு ஆட்டக்காரர், தான் செல்வதற்கான நெறியான பாதை ஒன்றை நிறுவிக் கொண்டிருந்தால், அவரது வழியைச் சுற்றிக் கும்பல் இருக்கக் கூடாது. ஆனால் விதிகளின்படி ஒரு எதிராளி, அவரது பாதையைத் தடுத்துக் கொண்டிருந்தால், ஒன்று பந்துடன் ஓடுபவர் தன் ஓடும் திசையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது தான் பந்துடன் ஓடுவதை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தகுந்த இடத்தை அடையவிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரரைத் தடுக்க முயலும் எதிராளி ஒருவர், அவரைத் தடுக்கத் திரை போல (Screen) கையை வீசி மறைப்பதால் அப்பொழுது பந்தை எடுத்து விளையாட சிறிதளவு முயலும் நேரத்தில்கூட ஏதாவது உடல் தொடர்பு ஏற்பட்டாலும், அதற்கு அவரே முற்றிலும் பொறுப்பாவார்.

(அ) எதிராளிக்கு வெகு அருகிலுள்ள இடத்திலிருந்தால், அவருக்கு சாதாரண நிலைமையில் ஏற்படும் அசைவுகளால்கூட தள்ளுவதோ அல்லது இடித்தலோ நிகழக்கூடும். அல்லது,

(ஆ) நகர்ந்துவரும் எதிராளியின் வழியிலோ (அந்த இடத்திற்கு) அவர் வேகமாக வரும்போது, அங்கு இடிப்பதையோ அல்லது தள்ளுவதையோ தடுப்பதென்பது முடியாது.

பந்தைத் தன் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் எதிராளியிடமிருந்து வெளிப்படையாக வேண்டுமென்றே அப்பந்தைப் பெற விரும்பும் ஒரு ஆட்டக்காரர், உடல் தொடர்பு கொள்கிறார் என்றால் அது வேண்டுமென்றே செய்யப்படும் தவறாகும்.

பந்தைத் தன்வசம் பெற்றிராத ஒரு ஆட்டக்காரர் மேல், தவறு இழைக்கப்படுவது இயற்கையானதல்ல. பந்தை தன்வசம்

பெற்றுள்ள ஒரு ஆட்டக்காரர்கூட, வேண்டுமென்றே எதிராளியை அடித்து வெளிப்படையாகத் தவறு செய்வதும் உண்டு. உள்நோக்குடன் (Intentional) செய்யப்படுகின்ற தவறென்பது பொதுவான தனியார் தவறுக்கும், ஆட்டக்காரரை ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேற்றுகின்ற (Disqualifying) தவறுக்கும் இடைப்பட்டதாகும். உள்நோக்குடன் வேண்டுமென்றே செய்யும் தவறை மீண்டும் தொடர்ந்து செய்பவர் ஆட்டத்தை விட்டே நீக்கப்படுவார்.

தண்டனை: எல்லா நேரங்களிலும் தவறிழைப்பவரின் மேல் தனியார் தவறு சுமத்தப்படுகிறது. அத்துடன்,

(அ) பந்தைக் குறிபார்த்து எறியாத ஒரு ஆட்டக்காரரின் மேல், தவறு இழைக்கப்படும் பொழுது தவறுக்குள்ளான குழுவுக்கு தவறு நடந்த இடத்திற்கருகில் உள்ள பக்கவாட்டின் எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பு வழங்கப்படுகிறது.

தவறென்று அறிவித்த உடனேயே நடுவர்கள் தவறிழைத் தவரின் ஆடும் எண்ணை சைகை மூலம் குறிப்பாளருக்கு கூற வேண்டும். பிறகு, எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து உள்ளெறியும் எதிராளிக்கு அவர் பந்தைக் கொடுப்பார்.

(ஆ) குறிபார்த்துப் பந்தை எறியும் பொழுது, ஒரு ஆட்டக்காரரால் தவறிழைக்கப்பட்டால்,

1. எறிவதில் அவர் வெற்றி பெற்றால், அந்த வெற்றி எண் கணக்கில் சேர்க்கப்படும். தனியாக தனிஎறி கிடையாது.

2. எறிவதில் வெற்றி பெறாது போனால், இரண்டு தனி எறிகள் அவருக்கு வழங்கப்படும்.

தவறென்று அறிவித்த உடனேயே, தவறிழைத்தவரின் ஆடும் எண்ணைக் குறிப்பாளருக்கு நடுவர் கூறிய பிறகு கடைக்கோட்டின் பின்னாலிருந்து பந்தை உள்ளெறியும் ஆட்டக்காரருக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அல்லது தனிஎறி கொடுத்தால், அதை எறியும் தனிஎறியாளரிடம் பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

(இ) தவறுக்காளானோர், வளையத்தில் பந்தை எறியும் முயற்சியில் வெற்றி பெற்ற நேரம் தவிர, உள்நோக்குடன் இழைக்கப் படும் எல்லாத் தவறுகளுக்கும் 2 தனி எறிகள் தண்டனையாக வழங்கப்படும். ஆடும் நேரத்தில் இரண்டாவது பகுதியிலுள்ள கடைசி 5 நிமிடங்களிலும் எல்லா நேரப் பகுதிகளிலும் எல்லாத் தனியார் தவறுகளும் உள்நோக்குடன் செய்ததாகவே கருதப்படும்.

(ஈ) **ஆளைப் பிடித்தல்** (Holding): பிடித்தல் என்பது எதிராளியுடன் மோதி உடல் தொடர்பு கொள்வதுடன் அவரது

சுயேச்சையான நடைமுறைக்குப் பங்கம் விளைவிப்பதாகும். ஒரு ஆட்டக்காரரின் பின்னால் இருந்து கொண்டு அவரைக் காத்து நிற்பது, அவருடன் மோதிக் கொள்ளும் நிலையை உண்டாக்கி, தனியார் தவறைச் செய்ய வைக்கும். நடுவர்கள் இதுபோன்ற விதிமீறல்களில் தனிக்கவனம் செலுத்த வேண்டும். தடுக்கும் ஆட்டக்காரர், பந்தை விளையாட முயற்சி செய்கிறார் என்ற முடிவுக்கு வந்துவிடக் கூடாது. நிற்கத் தகாத இடத்திலிருந்து கொண்டு, பந்தை எடுக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடும் தடுக்கும் ஆட்டக்காரரைக், கட்டாயம் தண்டிக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

3. இரட்டைத் தவறு (Double Foul)

இரட்டைத் தவறென்பது (Double foul) எதிராளிகளான இருவர் சேர்ந்தாற்போல் ஒரே நேரத்தில் ஒருவர்க்கொருவர் தவறினை இழைத்துக் கொள்வதோகும். இரட்டைத் தவறு நடக்கும் பொழுது, தனி எறி கொடுக்கப்படுவதில்லை. ஆனால், தவறிழைத்த ஒவ்வொருவர் மேலும் தனியார் தவறு சுமத்தப்படும்.

தவறிழைத்த ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் அருகாமையிலுள்ள வட்டத்தில் நடைபெறும் பந்துக்காகத் தாவலில் பங்குபெற, ஆட்டம் தொடங்கும்.

4. பன்முறைத் தவறு (Multiple Foul)

ஒரு எதிராளியின் மேல் ஒரே குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆட்டக்காரர்கள் ஏறக்குறைய ஒரே சமயத்தில் தவறிழைப்பதே பன்முறைத் தவறாகும் (Multiple foul).

இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட எதிராளிகள் ஒரு ஆட்டக்காரர் மேல் (தனியார் தவறுகள்) தவறு இழைக்கும் பொழுது, தவறிழைத்த ஒவ்வொருவர் மேலும் ஒவ்வொரு தனியார் தவறு சாட்டப்பட, அங்கு எத்தனை தவறுகள் சாட்டப்பட்டாலும் அந்தத் தவறுக்குள்ளான ஆட்டக்காரருக்கு இரண்டு தனி எறிகள்தான் தரப்படும்.

வளையத்தில் பந்தைக் குறியுடன் எறியும் நேரத்தில் அவர் தவறுக்கு இலக்கானாலும், தன் முயற்சியில் வெற்றி பெற்றால், வெற்றி எண் கணக்கில் சேரும். தவறுக்காகத் தனியே தனிஎறிகள் தரப்படமாட்டாது. ஆனால் தவறிழைத்தவர்கள் அத்தனை பேர் மேலும், ஒவ்வொரு தனியார் தவறு சுமத்தப்படும். அதன்பின், கடைக்கோட்டுக்கு அப்பால் இருந்து பந்தை உள்ளெறிய, ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

5. இரட்டைத் தவறும், பன்முறைத் தவறும்

இரட்டைத் தவறும், மற்றொரு தவறும் ஒரே சமயத்தில் இழைக்கப்படும்பொழுது, இரட்டைத் தவறுக்கு இரட்டைத் தவறில் கூறியபடியும், மற்றொரு தவறுக்கு மேலே உள்ள விதியில் கூறியுள்ளபடியும், தண்டிக்க வேண்டும். குற்றங்களை உரியவர் மேல் சுமத்தியபின், அதற்கானத் தண்டனைகளை நிறைவேற்றிய பின் இரட்டைத் தவறு என்ற நிலையே எழாதவாறு இருக்க, ஆட்டம் மறுபடியும் வழக்கம் போல் தொடங்கும்.

6. எதிர்பாராத நேரத்தில் ஏற்படும் தவறுகள்

மேலே கூறப்பட்டுள்ள விதிகளில் இல்லாத நிலைகள் பல ஏற்படலாம். ஒரே நேரத்தில் ஏற்படுகின்ற தவறுகள் அல்லது தவறைத் தொடர்ந்து வருகிற நிலைப்பந்தின் நேரத்தில் இரட்டைத் தவறோ அல்லது பன்முறைத் தவறுகளோ நிகழலாம்.

இதுபோன்ற சூழ்நிலையில், பொதுவான நிலையை சமாளிக்க, கீழே தரப்பட்டுள்ள விதிகள், யாவும் நடுவர்களுக்காகக் கொடுக்கப் பட்டுள்ளன.

(அ) ஒவ்வொரு தவறுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் தவறு என்று குற்றம் சாட்ட வேண்டும்.

(ஆ) ஒரே மாதிரித் தவறுகளுக்குத் தண்டனை கொடுக்கப்பட வேண்டுமென்பது இரு குழுக்களுக்கும் பொருந்தும் என்றாலும், தண்டனையாக தனி எறிகளைத் தராமல், அருகாமையிலுள்ள வட்டத்தில் வைத்து பந்துக்காகத் தாவல் மூலம் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்க வேண்டும்.

(இ) ஒரு குழுவுக்குக் கொடுத்தத் தண்டனைகள் போல (தவறாக என்று தானே எண்ணிக்கொண்டு) மறு குழுவுக்கும் அதேபோல தந்து, முதல் குழு பெற்ற இழப்பை ஈடு செய்விக்க எண்ணுகிற எண்ணத்தையும் செயலையும் கைவிட வேண்டும்.

எந்தவிதமான சூழ்நிலையிலும் இரண்டு தனி எறிகளுக்கு மேல் எறியும் வாய்ப்பையும், பிறகு அவர்களுக்குப் பந்தை உள்ளே இடும் வாய்ப்பையும் எந்தக் குழுவுக்கும் தரக்கூடாது.

7. வெற்றி எண்ணுக்காக எறியும் செயல்

ஒரு ஆட்டக்காரர் வளையத்தினுள் பந்தை எறியும் முயற்சியைத் தொடர்ந்த தன் செயலில், எதிராளியால் தவறு இழைக்கப்படுகிற பொழுதும், நடுவரின் விசிலுக்குப் பின்னும் அவரின் கையை விட்டுப்

பந்து சென்று வளையத்தில் விழுந்து வெற்றி பெற்றால், வெற்றி எண் கணக்கில் சேரும். அந்த நிலையில், நடுவரின் விசில் ஒலியானது ஆட்டத்தைப் பாதிக்காமல் இருந்தால் சரிதான்.

விசில் கேட்கும் பொழுது அந்த ஆட்டக்காரர் பந்தை எறிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும் அல்லது எறிவதற்கான ஆயத்தம் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆனால் நடுவரின் விசில் முயற்சியில் வளையத்தினுள் பந்து விழுந்து வெற்றி எண் பெற்றாலும், அது கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

8. நீக்கப்படும் ஆட்டக்காரர்கள்

கடுமையான தவறுகளை அல்லது பண்பற்ற செய்கைகளை மேற்கொள்ளும் ஒரு ஆட்டக்காரர், மீண்டும் ஆட்டத்தில் பங்கு பெறும் வாய்ப்பின்றி நீக்கப்படுவார். விதியை மீறி, ஏதாவது படுமோசமான பெருந்தன்மையற்ற செயல்களைச் செய்கின்ற ஒரு ஆட்டக்காரரை, நடுவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்தே நீக்கிவிட வேண்டும்.

தனியார் தவறோ அல்லது தனிநிலைத் தவறோ செய்து 5-முறை தவறுக்குள்ளான ஒரு ஆட்டக்காரர், தன்னியக்கமாகவோ (Automatically) ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேறிவிட வேண்டும். அல்லது வெளியேற்றப்படுவார்.

9. ஆட்ட அதிகாரிகளின் கடமைகள்

ஆட்ட அதிகாரிகள் ஆட்டத்தை வெற்றிகரமாக நடத்திக் கொடுப்பதற்கேற்ற வகையில் கீழ்க்காணும் உதவி சாதனங்களை உள்ளூர் குழு (Home club) வைத்திருந்து, போட்டிக்கு முன் அதிகாரியிடம் வழங்க வேண்டும்.

(அ) **ஆட்ட மணிப்பொறி:** ஓய்வு நேரத்தைக் கண்காணிக்க ஒரு மணிப்பொறி வைத்திருக்க வேண்டும். ஆட்டத்தின் முழு நேரத்தைக் கண்காணிக்க ஒன்று. ஓய்வு நேரத்தைக் கணக்கிட ஒன்று. இவ்விரண்டும் குறிப்பாளரும் நேரக்காப்பாளரும் பார்க்கும்படியான (மேசைமேல்) இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

(ஆ) 28 விநாடி விதியைப் பின்பற்றி ஆட்டத்தைக் கட்டுப் படுத்தும் பொருட்டு ஆட்டக்காரர்களுக்கும், பார்வை யாளருக்கும் தெரியும்படி, தகுந்த அடையாளம் இருப்பதோடு, அது 28 விநாடி விதியை செயல்படுத்துவோரால் சரியாக செயல்படுத்தப்பட வேண்டும்.

(இ) அகில உலகக் கூடைப்பந்தாட்டக் கழகத்தினரால் ஒப்புதல் பெற்ற ஆட்டக் குறிப்பேட்டில், விதிகளில் கூறியபடி ஆட்டத்தில் நடப்பதைக் குறிப்பாளர் குறிக்க வேண்டும்.

1. ஆட்ட அதிகாரிகள் (Officials)

1 நடுவர், 1 துணை நடுவர், இவர்கள் இருவருக்கும் துணையாக 1 நேரக் காப்பாளர் (Time Keeper) 1 குறிப்பாளர், 1-28 விநாடிக் கண்காணிப்பாளர் இருந்து, ஆட்டத்தை நடத்துகின்ற பணியைச் செய்வார்கள்.

ஒரு ஆட்டத்திற்காக வந்துள்ள நடுவர், போட்டியில் பங்கு பெறுகின்ற ஏதாவது ஒரு நிறுவனத்தின் சார்பாக எந்தவிதத்திலும் இருந்து வந்திருக்கக் கூடாது என்பதை வன்மையாக வற்புறுத்த முடியாது. ஆனால், அவர்கள் முழுவதும் தகுதியுள்ளவர்களாகவும், பாரபட்சமற்றவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். அவர்கள் இந்த விதிகளைத் தவிர மற்ற மாற்றங்களை ஒப்புக் கொள்வதற்கு உரிமையே கிடையாது. இரு குழுக்களும் அணிந்துள்ள ஆடைகளுக்கு மாறுபட்ட வண்ணமுள்ள ஆடையை அவர்கள் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் சாம்பல் நிறமுள்ள (Grey) நீண்ட கால் சட்டைகளையும், சட்டைகளையும் கூடைப்பந்துக்கு அல்லது டென்னிசுக்கு அணியும் காலணிகளையும் (Shoe) அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

விளையாட்டு சாதனங்கள் எல்லாவற்றையும் பார்வையிட்டு (Inspect) நடுவர் ஒப்புதல் அளிக்க வேண்டும். அவர் ஆட்டத்திற்கான மணிப்பொறியை ஏற்பதுடன், அதை இயக்கும் நேரக் காப்பாளரையும் அங்கீகரிக்க வேண்டும். ஒருவர் அணிந்திருக்கும் பொருட்கள் மற்ற ஆட்டக்காரர்களுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் என்று நடுவர் கருதினால், அவைகளை அணிய அவர் அனுமதிக்கக் கூடாது.

குறிப்பாளருடைய சைகை ஒலி, மற்றவர்களது அல்லது நேரக்காப்பாளருடைய சைகை ஒலிகளுக்கு மாறுபட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

நடுவரின் கடமைகள்

விதிகளில் குறிப்பிடப்படாத எல்லா நிலைகளிலும் கூட, நல்லதொரு முடிவை எடுக்க நடுவருக்கு அதிகாரமுண்டு.

ஆடுகள மையத்திலிருந்து பந்தை உயர்த்தி எறிந்து நடுவர் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைப்பார். மற்றத் துணை நடுவர்கள் வளையத்தினுள் பந்து சென்றதா என்பதில் கருத்து மாறுபாடு கொள்ளும் பொழுது, அவர் அதற்கொரு முடிவெடுப்பார். நிலைமை சரியில்லாத பொழுது நேரக்காப்பாளரும் குறிப்பாளரும் தங்களுக்குள்

மாறுபடும் பொழுது அவர் அதில் முடிவெடுப்பார். ஒவ்வொரு பருவத்தின் முடிவிலும் ஒவ்வொரு மிகை நேரப் பகுதியின் முடிவிலும் ஆட்டக் குறிப்பேட்டை (Score Book) சோதனை செய்து, வெற்றி எண்களின் கணக்கைத் தெரிந்து சம்மதம் அளிப்பார். இவருடைய அனுமதியுடன் ஆட்ட நேரம் முடிவுறும் பொழுது, ஆட்டத்தில் பங்கு பெற்ற அதிகாரிகளின் தொடர்பும் முடிவடைகிறது.

9. ஆட்ட அதிகாரியின் கடமைகள்

1. நடுவர் - துணை நடுவர்

விதிகளுக்குட்பட்டு ஆட்டத்தை நடத்திக் கொடுப்பது நடுவர், துணை நடுவர்களின் கடமையாகும். அவை வருமாறு:

பந்தை விளையாட்டில் இடுதல், எப்பொழுது பந்து நிலைப் பந்தாக மாறுகிறது என்பதைத் தீர்மானித்தல், தேவைப்படும் பொழுது விசிலால் அதை நிறுத்தல், நிலைப்பந்தான பிறகு தொடர்ந்து வரும் செயலை விசிலால் தடுத்தல், தண்டனைகளை நிறைவேற்றுதல், ஓய்வு நேரத்திற்கு உத்தரவளித்தல், மாற்றாட்டக் காரர்களை ஆடுகளத்தினுள் அனுமதித்தல், விதிகளின்படி எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து உள்ளெறியும் ஆட்டக்காரருக்குப் பந்தை வழங்குதல், சரியான முறைப்படி விநாடிகளை திறமையாகக் கணக்கிட்டு ஆட்டத்தை நடத்துதல் முதலியன.

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்பு, ஆடுகளத்தை தங்களுக் கென இரண்டாகப் பகுத்துக் கொண்டு கண்காணிப்பாளர்கள், தவற்றை தொடர்ந்து வரும் தனிஎறி தண்டனையின்போது இருவரும் தங்கள் இடங்களை மாற்றிக் கொள்வார்கள்.

(அ) பண்பற்ற செயல்களில் (Unsportsmanlike conduct) ஈடுபடும் ஆட்டக்காரர்களை, பயிற்சியாளரை, மாற்றாட்டக்காரரை மற்றும் குழுவை ஆதரிப்பவர்களை முறையாகத் தண்டிப்பது அவர்களின் கடமையாகும். படுமோசமான நடத்தையுள்ளவர்கள் யாராயிருந்தாலும் அவர்களை ஆடுகளத்திலிருந்தே நீக்கி விடுவதோடல்லாமல், தவறுக்கு உடன் செல்கிற யாரையும் ஆட்ட நேரத்திற்கு அங்கு வராமலே தடுத்துவிட வேண்டும்.

(ஆ) தீங்கு நேர்கிறபோது, ஓய்வு நேரம் கேட்க நடுவர்களுக்கு உரிமை உண்டு. ஆட்டக்காரர்கள் காயமுற்ற பொழுதாவது அல்லது மற்ற எந்தக் காரணத்திற்காவது நடுவர்கள் ஓய்வு நேரம் கேட்கலாம். ஆனால், சிறுபிள்ளைத்தனமான செயல்களுக்காக (Trifles) கேட்கக்

கூடாது. ஆட்டம் நடந்து கொண்டு இருக்கும்பொழுது ஏதாவது தீங்கு நேர்ந்துவிட்டால், ஆட்டம் அதாகவே நிற்கும் (Complete) வரை, நடுவர்கள் விசிலைப் பயன்படுத்தாமலிருக்க வேண்டும்.

ஆட்டம் நிற்பதென்பது, ஒரு குழு தன் வசமுள்ள பந்தை வளையத்தை நோக்கி எறிவது அல்லது பந்தை தன் வசமிருந்து இழப்பது அல்லது ஆட்டத்திலிருந்து பந்தைப் பிடித்துக் கொள்வது அல்லது பந்து நிலைப் பந்தாக மாறுவது அல்லது பந்து எல்லைக்கு வெளியே செல்வது என்பதில் ஒன்றாகும்.

காயமுற்றவருக்கு உடனே தேவையானவற்றைச் செய்ய வேண்டுமென்றிருந்தால், நடுவர் ஆட்டத்தை உடனே நிறுத்தி விடலாம். காயம்பட்ட ஆட்டக்காரர் நிகழ்ச்சி ஏற்பட்ட ஒரு நிமிடத்திற்குள் மீண்டும் வந்து ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ள முடியாவிட்டால், அவருக்குப் பதிலாக மாற்றாட்டக்காரர் வந்து ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ளலாம். அவருக்காக வந்த அந்த மாற்றாட்டக்காரர், முன்னவருக்காகத் தரப்பட்டத் தனி எறிகளை எடுக்கத் தகுதியுள்ளவராகிறார்.

(இ) நடுவர்கள் இருவரும் ஒத்துப்போதல் என்பது, மேலே விதிகளில் கூறப்பட்டுள்ள கடமைகளின்படி இருவரும் செயல்பட வேண்டும். எந்த நடுவரும அவருக்கான பகுதியில், மற்றவர் எடுத்த முடிவுகளைப் பற்றிக் கேள்விகளை எழுப்பவோ அல்லது ஒரு பக்கமாக அவைகளை மாற்றி அமைக்கவோ முயலக் கூடாது. அதற்கு அதிகாரம் கிடையாது.

இரண்டு நடுவர்களும் ஒரே சமயத்தில் சேர்ந்தாற்போல் ஒரு விதிமீறலைப் பற்றி முடிவெடுக்கும் பொழுது, அந்த முடிவு பலவகையானத் தண்டனைகளைத் தருமானால் அவைகளில் கடுமையான தண்டனை எதுவோ, அதையே, செயல்படுத்த வேண்டும். இது முன்னே கூறப்பட்ட இரட்டைத் தவறென்றால், ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

(ஈ) முடிவெடுக்கும் காலமும் இடமும் எல்லைக்குள்ளே ஆயினும், வெளியேயாயினும் விதிகளை மீறும் தவறு எங்கு நடந்தாலும் சரி, அதைப்பற்றிய முடிவெடுக்க முழு அதிகாரமும் நடுவர்களுக்குண்டு. அந்த அதிகாரம் ஆட்டம் தொடங்குகின்ற நொடியிலேயே தொடங்கி, ஆட்டம் முடிவடையும் பொழுது முடிவடைகிறது. இன்னும் ஏதாவது சில காரணங்களினால் ஆட்டம் சிறிது நேரம் நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் பொழுதும் அவரது அதிகாரம் செல்லுபடியாகும்.

(உ) **தவறுகளைக் குறிப்பிடுதல்** - தவறிழைத்தவர் மேல் தவறு சுமத்துகின்ற நடுவர், அந்த ஆட்டக்காரரின் ஆடும் எண்ணைத் தன் கைவிரலால் குறிப்பிட்டு குறிப்பாளருக்குக் கூற வேண்டும். இவ்வாறு சுட்டிக்காட்டப்படுகின்ற ஆட்டக்காரர், குறிப்பாளரிடம் தன் கையை உயர்த்திக் காட்ட வேண்டும். இதுபோன்று செய்யத் தவறியவரை, ஒருமுறை எச்சரிக்க வேண்டும். மீண்டும் செய்யத் தவறினால், அவர் மீது தனிநிலைத் தவறை சுமத்த வேண்டும். அது தனியார் தவறென்றால் தண்டனையாகத் தருகின்ற தனிஎறியைத் தன் கைவிரலால் எத்தனை என்று நடுவர் காட்ட வேண்டும். இன்னும், அந்தத் தனி எறியாளரின் ஆடும் எண்ணையும் குறிப்பிட வேண்டும். அவ்வாறு தனி எறித் தண்டனைத் தராவிடில், எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து உள்ளெறியும் ஆட்டக்காரர் வசம் பந்தைத் தருதல் வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர், பயிற்சியாளர், மாற்றாட்டக்காரர் அல்லது குழுவின் ஆதரவாளர் இவர்களில் யாராவது ஒருவர் பண்பாடில் லாமல் நடந்து கொண்டால், அவர்களை ஆட்ட அதிகாரிகள் தண்டிக்கலாம். அவர்கள் மீண்டும் அதே தவற்றைச் செய்தால், அவரை ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றலாம். அதேபோல் மறுமுறை பண்பாடில்லாமல் நடந்து கொள்ளும் மாற்றாட்டக்காரர், பயிற்சியாளர், குழுவின் உதவியாளர் அல்லது ஆதரவாளர் இவர்களையும் அங்கிருந்தே வெளியேற்றலாம்.

2. வெற்றி எண் குறிப்பாளர் (Scorer)

ஆடும் நேரத்தில் வளையத்தினுள் பந்து விழுந்து பெறுகிற 'கள வெற்றி எண்களையும்', தனி எறியில் பெறுகிற வெற்றி எண் களையும், அதில் தோல்வியுறுவதையும், 6.25 மீட்டர் வட்டத்திற்கு வெளியேயிருந்து எறிகிற எறியில் பெறுகிற வெற்றி எண்களையும் இன்னும் ஆட்ட நேரம் முழுவதும் தொடர்ந்து பெற்றுவரும் வெற்றி எண்களையும் குறிப்பேட்டில் குறித்துக் காட்ட வேண்டியது குறிப்பாளரின் (Scorer) கடமையாகும்.

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்குத் தரப்படுகிற தனியார் தவறுகள், தனிநிலைத் தவறுகளைக் குறிப்பதுடன் 5 முறை தவறைப் பெறுகின்ற ஆட்டக்காரரைப் பற்றி, உடனடியாக நடுவருக்கு அறிவிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவும் எடுத்திருக்கிற ஓய்வு நேரங்களைக் குறிப்பதுடன், அந்தந்தக் குழுவையும் அதன் பயிற்சியாளரையும், ஒவ்வொரு பருவத்திலும் 2-வது முறை ஓய்வு நேரம் கேட்கும் பொழுது நடுவரின் மூலம் எச்சரிக்கை செய்யவும் வேண்டும்.

முதன் முதலில் ஆட்டத்தில் இறங்கி விளையாடுகின்ற ஆட்டக்காரர்களின் பெயர்களையும், இறங்கி விளையாடவிருக்கும் எல்லா மாற்றாட்டக்காரர்களையும் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். விதிமீறல் நடந்து அதைக் கண்டுபிடிக்கும் நிலையில், அதைத் தொடர்ந்து ஆடுகிற ஆட்டக்காரர்களையும் அல்லது மாற்றாட்டக்காரர்களையும் முன்னிலைப்படுத்தும் நேரத்தில், ஆட்ட நேரத்தில் பந்து நிலைப்பந்தானது என்பதையும், உடனே அருகிலுள்ள நடுவருக்கு கூறவேண்டும்.

குறிப்பாளர் எழுப்புகின்ற சைகை ஒலியால் (Sign) ஆட்டம் நின்றுவிடாது. பந்து நிலைப்பந்தான உடனேதான், தனது குறிப்பொலியை முறைப்படி எழுப்ப வேண்டும் என்பதை அவர் மறக்கக் கூடாது.

3. நேரக் காப்பாளர் (Time-keeper)

ஒவ்வொரு பருவமும் தொடங்குகின்ற நேரத்தைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தக் குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு 3 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாகவே நடுவருக்கு அறிவிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான், அந்தப் பருவத்தைத் (Half) தொடங்கவும், குழுக்களை எச்சரிக்கவும் அல்லது அவர்களை ஆடத் தயாராக இருக்கச் செய்யவும் ஏதுவாக இருக்கும்.

ஆட்டம் தொடங்க இருக்கும் நேரத்திற்கு 2 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாகக் குறிப்பாளருக்கு அறிவிக்க வேண்டும். அவர் ஆட்ட நேரத்தையும், விதிகளின்படி ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகின்ற நேரத்தையும் குறித்து, வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பருவத்தின் ஆரம்பத்திலாவது அல்லது மிகை நேரப் பகுதியிலாவது ஓய்விற்குப் பிறகு வரும் பந்துக்காகத் தாவலினால் ஆட்டம் தொடங்குகிற நேரத்தில், தூக்கி உயரத்தில் எறியப்படும் பந்து அதன் உயர உச்ச நிலையை அடைந்து இறங்கி வருகையில், முதன் முதலாக ஒரு ஆட்டக்காரரால் தட்டப்படும் பொழுது ஆட்ட மணிப்பொறி (Game Watch) ஓடத் தொடங்குகிறது. ஓய்வு நேரம் அல்லது எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து உள்ளெறிதல் அல்லது தனிஎறி மூலமாக ஆட்டம் தொடங்குகிற நேரத்தும், ஆட்ட மணிப்பொறி ஓடத் தொடங்கும். அவ்வாறு எறியப்படும் பந்தானது ஆடுகளத்தில் உள்ள ஆட்டக்காரரைத் தொட்டது அல்லது பந்து வளையத்திற்குள் செல்லவில்லை என்று தெளிவான பின்னும், எல்லைக்கு வெளியே பந்து செல்லாமல் உள்ளேயே இருக்கிறது என்ற நடுவரின் சைகைக்குப் பிறகும் மணிப்பொறி ஓடத் தொடங்குகிறது.

ஒவ்வொரு பருவத்தின் ஆட்ட நேரம் முடிவடைகிற பொழுதும்; தவறு என்றும், ஓய்வு நேரம் என்றும் பந்துக்காகத் தாவும் நேரத்தில் நடுவர் ஒரு முடிவு எடுக்கிறார் என்கிற பொழுதும்; ஆட்ட மணிப்பொறி நிறுத்தப்படும். ஓய்வு நேரம் கேட்டபின், ஓய்வு நேரத்தைப் பார்ப்பதற்காக உள்ள மணிப்பொறிகளை ஓடவிடும் நேரக்காப்பாளர், ஆடுவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டதென்பதைக் குறிப்பாளரிடமும் கூறி, அவர் மூலம் நடுவருக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பருவத்தின் அல்லது மிகை நேரப் பகுதியின் நேரம் முடிவுற்றது என்பதைத் துப்பாக்கி (Gun) அல்லது கைத்துப்பாக்கி யாலோ (Pistol) அல்லது கைமணியாலோ ஒலியெழுப்பிக் காட்டலாம். இந்த சைகை ஒலி சப்தமிடத் தவறினாலோ அல்லது கேட்கப்படாவிட்டாலோ, அவர் உடனடியாக ஆடுகளத்தினுள் சென்றோ அல்லது வேறு எந்த வழியிலாவதோ அதை நடுவருக்கு அறிவிக்க வேண்டும். இந்த இடை நேரத்தில், வளையத்தினுள் பந்து விழுந்து வெற்றி எண் எடுத்திருந்தாலோ அல்லது தவறு எதுவும் நிகழ்ந்திருந்தாலோ, அதற்காக நடுவர் நேரக் காப்பாளரையும் குறிப்பாளரையும் கலந்தாலோசித்தே முடிவு கூற வேண்டும். நேரம் முடிவுற்ற பொழுதுதான், மேலாக வந்த பந்து வளையத்தினுள் விழுந்தது அல்லது தவறு இழைக்கப்பட்டது என அவர்கள் இருவரும் கூறினால், அதற்கு வெற்றி எண்கள் இல்லை என்றும், அல்லது பண்பற்ற செயலைத் தவிர, அது சாதாரணமானத் தவறாக இருந்தால், அது புறக்கணிக்கப்பட்ட ஒன்று எனவும் நடுவர் அறிவித்துவிடுவார்.

இருவரும் கருத்து வேறுபாடு கொண்டிருந்தால், நடுவர் தானாக அந்த விதியை மாற்றலாம் என்றிருந்தாலொழிய வெற்றி எண்களைக் கொடுக்கலாம், அல்லது தவறுக்குத் தண்டனை அளிக்கலாம்.

தேவையான நேரத்தில் ஒரு முடிவை அறிவிக்கும் பொழுது தான், விசிலை நடுவர்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். களவெற்றி எண்ணுக்குப் பிறகு விசிலை அடிக்கக் கூடாது. ஆனால் வெற்றி எண் அடைந்தது என்பதை முறையான சைகை மூலம் குறிப்பாளருக்குக் காட்ட வேண்டும்.



3. கைப்பந்தாட்டம்
(Volley Ball)

1. ஆடுகள அமைப்பு பகுதிகளும் பயன்களும்
2. விளையாட்டுக்கு உதவுவன
3. குழு அமைப்பும், மாற்றாட்டக்காரர் மாற்று முறையும்
4. ஆட்டத் தொடக்கமும் அடித்தெறிதலும்
5. பந்தாடும் முறை
6. வெற்றி எண்ணும் பக்கம் மாற்றலும்
7. ஆட்டக்காரர்களுக்கு அறிவுரை
8. ஆட்ட அதிகாரிகளின் கடமைகள்

கைப்பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Attack - Area	-	தாக்கும் எல்லை
Attack - Line	-	தாக்கும் கோடு
Badge	-	அடையாள அட்டை
Bladder	-	காற்றுப்பை
Blocking	-	தடுத்தாடுதல்
Boundary Lines	-	எல்லைக் கோடுகள்
Court	-	ஆடுகளப் பகுதி
Coaching	-	குறிப்புரை
Centre - Line	-	நடுக்கோடு
Double - Foul	-	இரட்டைத் தவறு
Indoor Stadium	-	உள்ளாடும் அரங்கம்
Legal Block	-	சரியான தடுப்பு
Light Colour	-	வெளிறிய நிறம்
Match Sheet	-	ஆட்டக் குறிப்பேடு
Open Air Stadium	-	வெளியாடும் அரங்கம்
Placing	-	இடம் பார்த்துப் போடல்
Rotation Order	-	சுற்று முறை
Scorer	-	குறிப்பாளர்
Service	-	அடித்தெறிதல்
Service Area	-	அடித்தெறியும் எல்லைப் பரப்பு
Set	-	முறை ஆட்டம்
Side Markers	-	பக்க நாடாக்கள்
Side Out	-	பக்கம் மாற்றுதல்
Smashing	-	விரைந்தடித்தல்
Spiking	-	தாக்கி அடித்தல்
Time out	-	ஓய்வு நேரம்
Team mate	-	பாங்கர்
Referee	-	நடுவர்
Umpire	-	துணை நடுவர்

1. ஆடுகள அமைப்பு பகுதிகளும் பயன்களும்

1. ஆடுகளம் (Court)

நீளம் 18 மீட்டர் (59 அடி), அகலம் 9 மீட்டர் (29.5 அடி). வலையிலிருந்து 7 மீட்டர் உயரத்திற்கு எந்தவிதத் தடங்கலும் இருக்கக் கூடாது.

ஆடுகளம் சமதரையுடன் ஒரே சீராக அமையப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

2. எல்லைக் கோடுகள் (Boundary Lines)

எல்லைக் கோடுகள் எல்லாம் 5 செ.மீ. அகலம் கொண்டதாகப் போடப்பட்டிருக்க வேண்டும். உள்ளாடும் அரங்கமாக (Indoor Stadium) இருந்தால், 1 மீட்டருக்கும் வெளியாடும் அரங்கமாக (Open Air Stadium) இருந்தால் 3 மீட்டர் தூரத்திற்கும் எவ்வித இடைஞ்சலுமின்றி இருக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் 3 மீட்டருக்குக் குறையாத தூரமே நல்லதாகும்.

3. நடுக்கோடு (Centre Line)

வலைக்கு நேரே, கீழாக குறிக்கப்பட்டு, ஆடுகளத்தை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்து (9 மீ × 9 மீ), பக்கக் கோடுகளுடன் முடிந்து விடுகிற கோடே நடுக் கோடாகும் (Centre - Line).

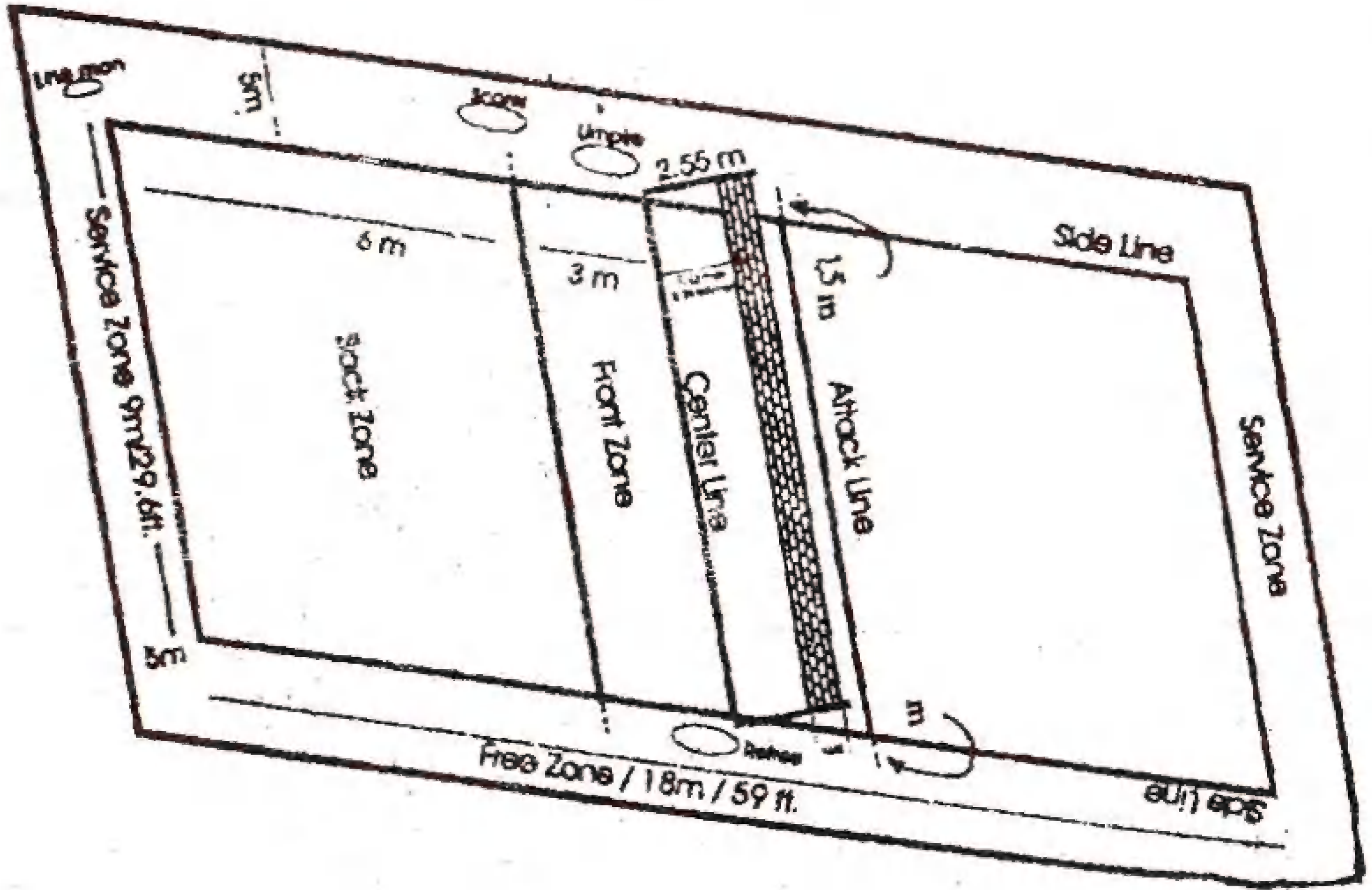
4. தாக்கும் எல்லை (Attack Area)

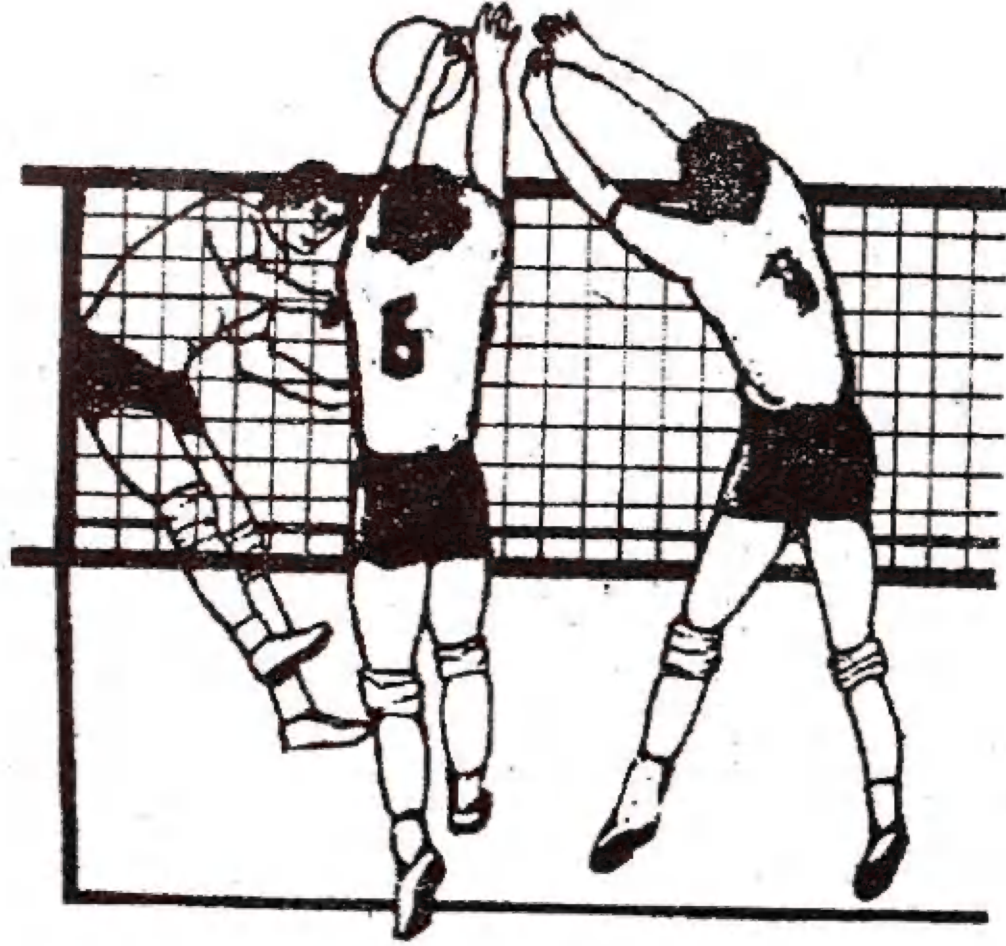
ஆடுகளத்தின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் நடுக்கோட்டிற்கு இணையாக 3 மீட்டர் நீளத்தில் 2 அங்குல அகலம் கொண்ட கோடு ஒன்று போடப்பட்டிருக்கிறது. நடுக் கோட்டிற்கும் எதிரே உள்ள தாக்கும் கோட்டிற்கும் இடைப்பட்ட பரப்பே (முடிவில்லாது விரிக்கப்பட்டது) தாக்கும் எல்லை (Attack Area) எனக் கூறப்படும். தாக்கும் கோடு என்பது நடுக் கோட்டிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரத்தில், ஆடு களத்தின் இரு பக்கங்களிலும் 2 அங்குலம் அகலம் அளவு கொண்டு குறிக்கப்பட்டிருப்பதாகும்.

5. அடித்தெறியும் எல்லை (Service Area)

கடைக் கோட்டின் பின்னே நேராக ஆடுகளப் பக்கக் கோட்டிலிருந்து இடதுபுறத்தில் 3 மீட்டர் தூரத்தில் 2 அங்குல இடைவெளி விட்டு ஒரு கோடிட வேண்டும். அந்தக் கோடு, கடைக்

கைப்பந்தாட்ட ஆடுகளம்





கோட்டைத் தொடாமல் இருக்க வேண்டும். பின் பக்கக் கோட்டை நேராக 8 அங்குலம் நீட்டிவிட்டால், அது அடித்தெறியும் எல்லையைக் (Service Area) குறித்துக் காட்டுகிறது. இந்த எல்லைக்குக் குறைந்தது 3 மீட்டருக்கு அருகில், எவ்வித தடங்கலும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். இது பழைய விதியாகும். இப்போது கடைக் கோட்டின் பின்புறம் இருந்து அந்தக் கோட்டைத் தொடாமல்

தான் விரும்புகிற எந்தப் பகுதியில் நின்றேனும் சர்வீஸ் போடலாம். (3 மீட்டர் முதல் 8 மீட்டர் வரை எல்லை அமையலாம் - Free Zone)

6. மாற்றாட்டக்காரர்களின் இருக்கை

விளையாட்டு வீரர்கள் அமரும் பகுதியானது (Team Bench) பின்னாட்டக்காரர்கள் ஆடும் பகுதியிலிருந்து இடதுபுறமோ அல்லது வலது புறமோ 3 மீட்டர் இடைவெளிவிட்டு இருக்கை அமைக்க வேண்டும்.

2. விளையாட்டுக்கு உதவுவன (EQUIPMENTS)

1. வலை (Net)

நீளம் 9.50 மீட்டர், அகலம் 1 மீட்டர், இடைவெளி 10 செ.மீ. கொண்ட கட்டங்கள் உள்ளதாக வலை அமைய வேண்டும். வலையின் மேல்புறம் இரட்டை மடிப்புள்ள வெள்ளை நாடா 7 செ.மீ. அகலத்திலும், கீழ் உள்ள வெள்ளை நாடா 5 செ.மீ. அகலத்திலும் வைத்துத் தைக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

வலையின் மையத்தில் வலையின் உயரம், ஆண்களுக்கு (2.43 மீ), பெண்களுக்கு (2.24 மீ) இருக்க வேண்டும். இளைஞர்களுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் 2 மீட்டர் இருக்க வேண்டும். வலையின் இரு முனைகளைக் கட்டுகின்ற உயரம், தரையிலிருந்து சமமாக இருக்க வேண்டும். அது சொல்லப்பட்ட உயரத்தைவிட, 2 செ.மீ.க்கு மேலே போகக் கூடாது.

2. பக்க வெள்ளை நாடா (Side Markers)

நடுக்கோடும் பக்கக் கோடும் சந்திக்கின்ற இடங்களுக்கு நேர் மேலாக வலையின் இருபுறமும் உள்ள வெள்ளை நாடாக்கள் 5 செ. மீட்டர் அகலமுள்ளதாகவும், 2 மீட்டர் நீளம் உள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். Side Bands கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். பக்க நாடாக்கள் வலையின் ஒரு பகுதியாகவே கருதப்படுகிறது.

வலைகளில் கட்டியிருக்கும் வெள்ளை நாடாக்களுக்கு இணையாக, அவற்றிலிருந்து வெளிப்புறத்தில் சற்று தள்ளி வளைகின்ற தன்மையுள்ள வலைக் கம்புகள் (Antennae) பொருத்தப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

வலைக் கம்பின் உயரம் 1.80 மீ., அகலம் 10 மி.மீ. அது கண்ணாடி நாரிழையில் ஆனதாக (Fibre Glass) அல்லது

அதற்கிணையான பொருளால் ஆனதாக, நெகிழ்ந்து கொடுக்கும் தன்மையுடன் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பக்க நாடாவிலிருந்தும் 20 செ.மீ. தூரத்தில் வலைக்கம்பானது வலையின் உயரத்திலிருந்து (31 அங்குலம்) 80 செ.மீ. உயரமுள்ளதாக அமைக்கப்படுதல் வேண்டும். இவ்வாறு பொருத்தப்பட்டிருக்கும் இரு வலைக் கம்புகளுக்கும் இடைப்பட்ட தூரம் 9 மீ. ஆகும். பக்க நாடாக்களும் இரு குச்சிகளும் வலையின் ஒரு பகுதியாகவே கருதப்படும். பந்து வெளியிலிருந்து உள்ளே வருகிற எல்லையையும் கட்டுப்படுத்துவதாக அமையும்.

3. கம்பங்கள் (Posts)

நடுக்கோட்டிற்கு நேராகப் பக்கக் கோட்டிலிருந்து 1 மீ. தூரத்திற்குத் தள்ளி கம்பங்கள் நடப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆட்டத்தை நடத்துகின்ற நடுவர்களுக்கும், துணை நடுவர்களுக்கும் அவைகள் எந்த விதத்திலும் இடையூறு செய்வதாக அமைந்திருக்கக் கூடாது.

4. பந்து (Ball)

முடிந்தவரை மிருதுவான தோலினால் ஆக்கப்பட்டு, ரப்பர் அல்லது அதே போன்ற காற்றுப்பை உள்ளே இருக்குமாறு அமைக்கப்படும் பந்து, வட்ட வடிவமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

என்றும் நிலையாக இருக்கும் வண்ணத்தால் பந்து ஆக்கப்பட வேண்டும். உள்ளாடும் அரங்கில் பந்து வெளிறிய வண்ண முள்ளதாக (Light Colour) இருக்க வேண்டும்.

அகில உலக போட்டிகளில் பயன்படுத்தப்படும் பந்தின் எடையும் சுற்றளவும் வருமாறு.

பந்தின் எடை 250 - 280 கிராம், பந்தின் சுற்றளவு 65 சென்டி மீட்டர் முதல் 67 சென்டி மீட்டர் இருக்க வேண்டும். பந்தின் காற்றழுத்தம் 0.300 - 0.325 அவுன்ஸ்.

மூன்று பந்துகள்: அகில உலகப் போட்டிகளின்போது ஒரே எடையும் சுற்றளவும் உள்ள 3 பந்துகளை வைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்காக பந்தெடுத்துத் தரும் பையன்கள் 6 பேர்களை அமர்த்திக் கொள்ளலாம். ஆடுகளத்தின் நான்கு மூலைகளுக்கும் 4 பேர். ஒவ்வொரு நடுவரின் பின்னே ஒருவர் என 6 பேர்கள்.

5. உடை (Uniform)

கால்சட்டை கம்பளிச் சட்டை (ஜெர்சி) அல்லது பனியன்கள், இலேசாகவும், குதியற்றதாகவும் தோலால் அல்லது ரப்பரால்

செய்யப்பட்டக் காலணிகள் (Shoe) எல்லா ஆட்டக்காரருக்குமுரிய சீருடைகளாகும்.

ஊறு விளைவிக்கக் கூடியனவான தலையிலணியும் அணிகலன் (Head Gear) நகைகள், குண்டூசிகள், காப்புகள் போன்ற உலோகப் பொருட்களை, ஆட்ட நேரத்தில் ஆடுவோர் யாரும் அணிந்திருக்கக் கூடாது.

ஆட்ட எண்களாக 1 முதல் 18 எண் வரை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

10 சென்டி மீட்டர் உயரம் கொண்ட ஆட்ட எண்களை, ஆடுகிற எல்லோரும் தங்கள் சட்டையின் முன்பக்கம் 15 சென்டி மீட்டர் உயரம் 2 சென்டி மீட்டர் அகலம் பின்புறமும் 20 சென்டி மீட்டர் உயரமும் 2 சென்டி மீட்டர் அகலமும் தைத்து அணிந்திருக்க வேண்டும்.

அகில உலகப் போட்டிகளில், குழுத் தலைவன் தன் சட்டைக்குரிய நிறத்திலிருந்து, வேறுபட்ட ஒரு நிறத்தில் தனது சட்டையின் இடப்பக்கத்து மார்புப் பகுதியில் 8 × 2 சென்டி மீட்டர் பரப்புள்ள ஒரு அடையாளச் சின்னத்தை (Badge) அணிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆடுகளத்திற்கு வரும் எல்லா ஆட்டக்காரர்களும், நல்ல அழகான உடையுடன் ஒரே வண்ணமுள்ளதாக அணிந்திருக்க வேண்டும். குளிர்காலமாக இருந்தால், பயிற்சியின் போது அணிந்திருக்கும் உடையையே போட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஒரு குழுவின் வேண்டுகோளின்படி, ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட ஆட்டக்காரர்களை, ஆட்டக் காலணி இல்லாமல் வெறுங்காலுடன் ஆட நடுவர் அனுமதிக்கலாம்.

3. குழு அமைப்பும், மாற்றாட்டக்காரர் மாற்று முறையும்

1. குழு அமைப்பு (Team)

ஒரு குழுவின் ஆட்டக்காரர்கள் - தங்களது சூழ்நிலை எவ்வாறு இருந்தாலும் சரி, ஒரு குழுவில் 6 பேருக்குக் குறையாமல் (ஆட்டக்காரர்கள்) ஆடுகளத்தினுள் இருக்க வேண்டும். ஆடுவோரும் மாற்றாட்டக்காரருமாக ஒரு குழுவில் மொத்தம் 12 பேர்களுக்கு மேல் இருக்கக் கூடாது. பந்தை எடுத்தாடுவதில் (Defence) சிறப்பான திறமை பெற்றிருக்கும் ஒரு விளையாட்டு வீரர்

லிப்ரோ என்று உட்படுத்தலாம். பன்னிரெண்டு நபர்களுள் லிப்ரோ ஆட்டக்காரரும் ஒருவராக கருதப்படுவார்.

ஆட்டம் தொடங்கும் முன், ஆட்டக்காரர்கள் மற்றும் மாற்றாட்டக்காரர்களின் பெயர்களை ஆட்டக் குறிப்பேட்டில் (Score sheet) எழுதியிருக்க வேண்டும். அவ்வாறு எழுதப்படாத ஆட்டக்காரர்கள், ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.

2. மாற்றாட்டக்காரர்கள் (Substitutes)

மாற்றாட்டக்காரர்களும் (Substitutes) பயிற்சியாளரும், நடுவருக்கு எதிரே உள்ள ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கத்தில் (Side) இருக்க வேண்டும். மாற்றாட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே உடலைப் பதமாக்கும் (Warm up 3 x 3m) பயிற்சியினை செய்து கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அதற்கு பிறகு, அவர்கள் இருக்க வேண்டிய இடத்திற்கு உடனே வந்துவிட வேண்டும்.

3. மாற்றுமுறை (Subsitution)

ஓய்வு நேரத்தில் (Time-out) ஆட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ள (Substitutions) நடுவரிடமோ அல்லது துணை நடுவரிடமோ (தனித்தனியே) அனுமதி பெற்றுக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு பெறும் அனுமதியை, குழுத் தலைவன் அல்லது குழுப் பயிற்சியாளர்தான் கேட்கலாம். ஒரு ஆட்டக்காரரையோ அல்லது பல ஆட்டக்காரர்களையோ ஒரே சமயத்தில் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் அதை 30 விநாடிக்குள் செய்ய வேண்டும். அந்த நேரத்திற்குள் செய்யத் தவறினால், மீண்டும் ஒரு முறை ஓய்வு நேரம் கேட்டுக் கொண்டதாகக் கொள்ளப்பட்டு, அடுத்த ஓய்வு நேரத்தையும் கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருமுறை ஆட்டத்தில் (Game) ஒரு குழு, அதிக அளவு 6 தடவைகள் மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

குறித்த நேரத்திற்குள் ஆட்டக்காரர்களை மாற்ற முடியாமல் போன பிறகு, இனி மறு ஓய்வு நேரமும் இல்லை என்ற நிலைமையில், அக்குழு ஆட்டக்காரர்களை மாற்றும் வரை ஆட்டம் நிறுத்தப்படும். ஆனால் காலம் தாழ்த்தியக்குழு வெற்றி எண் குறைக்கப்படுவதோ அல்லது அடித்தெறியும் வாய்ப்பை இழப்பதோ (Service) போன்ற தண்டனையைப் பெறும். ஆட்டக்காரர்களை மாற்றுவதற்கு அனுமதி பெறும் குழுத் தலைவன் அல்லது குழுப் பயிற்சியாளர் ஆடுவதற்கு உள்ளே வரும் ஆட்டக்காரர்களையும் வெளியே செல்லும்

ஆட்டக்காரர்களையும் நடுவருக்கும் குறிப்பாளருக்கும் (Scorer) கூற வேண்டும்.

ஓய்வு நேரம் கேட்டு ஒரு ஆட்டக்காரரை மாற்றி அந்த ஓய்வு நேரம் முடிவடைந்து, ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக அதே குழு, இன்னொரு ஓய்வு நேரம் கேட்டு வந்த புதிய மாற்றாட்டக்காரரை மாற்றிவிட முயலக் கூடாது. அந்த (வெற்றி எண்ணுக்குரிய) ஆட்டம் மறுபடியும் தொடங்கி முடிந்தால் அல்லது ஆட்டம் தானாக நின்றால்தான், அவர்கள் ஓய்வு நேரம் கேட்க முடியும்.

ஆட்டத் தொடக்கத்திலிருந்தே ஆடும் ஒரு ஆட்டக்காரர், மற்ற ஒரு மாற்றாட்டக்காரர் ஆடுவதற்கு வாய்ப்பளித்துவிட்டு வெளியே வந்து, பின் உள்ளே சென்று ஆட வேண்டுமானால், அவர் யாருக்கு இடம் கொடுத்து வெளியே சென்றாரோ, அவருக்குரிய இடத்தில்தான் இடம்பெற முடியும். அவர் ஒரே ஒரு முறைதான் வெளியே சென்று உள்ளே வரலாம்.

ஒரு மாற்றாட்டக்காரர் ஆடுகளத்தில் இறங்கி ஆடி, பின்னர் வெளியே வந்துவிட்டால், மீண்டும் உள்ளே சென்று ஆட முடியாது. ஆனால் எதிர்பாராத நிகழ்ச்சிகளாலோ அல்லது ஆட்டக்காரர் காயமுற்றாலோ பொதுவாக மாற்றாட்டக்காரர்களைப் போடுகின்ற வாய்ப்புக்கள் எல்லாம் முடிந்திருந்தாலோ, காயம்பட்ட அல்லது அபாயமடைந்த ஒரு ஆட்டக்காரருக்குப் பதிலாக இவர் இறங்கி, அவர் ஆடிய இடத்தில் ஆடலாம்.

ஒருவர் ஒரு ஆட்டக்காரரை வெளியேற்றிவிட்டதால், பொதுவாகச் செய்யக்கூடிய மாறுதல்களைச் செய்த பிறகும், ஆடுவோர் எண்ணிக்கையில் அந்தக் குழு குறைவாக இருக்குமானால், ஒரு குழு, அந்தக் குறிப்பிட்ட ஆட்டத்தில் (Set) தோற்றதாகக் கொள்ளப்படும். (Incomplete) ஆனால் அக்குழு பெற்ற வெற்றி எண்கள் அப்படியே இருக்கும்.

4. ஆட்டத் தொடக்கமும் அடித்தெறிதலும்

1. ஆட்டத் தொடக்கம்

போட்டியை (Match) நடத்துகிற சங்கத்தைப் பொறுத்தோ அல்லது அது இல்லாத பொழுது ஆடுகின்ற இரு குழுவினரின் இசைவைப் பொறுத்தோ ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் 2 முறை ஆட்டங்களில் (Set) வெற்றி பெற வேண்டும். அகில உலகப் போட்டிகளில் ஒரு குழு வெற்றிபெற, 3 முறை வெல்ல வேண்டும்.

(அ) பொதுவாக ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன், ஆடுகளத்தின் பக்கம் அல்லது அடித்தெறியும் வாய்ப்பு என்பதில் ஒன்றை நிர்ணயிக்க, நாணயம் சுண்டி (Toss) எறியப்படும். அதில் வெற்றி பெற்றக் குழுத் தலைவன் விரும்பியதைக் கேட்க குழுக்கள் அவரவர்க்குரிய இடங்களில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும். சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பா அல்லது ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கமா, என்பதில் ஒன்றைத் தேர்வு செய்ய நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெற்றவருக்கு உரிமை உண்டு.

(ஆ) அடுத்தக் குழுவினர் பந்தை அடித்தெறியும் நேரத்தில் (Service) எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அவரவர்க்குரிய இடத்தில் நிற்க வேண்டும். அவர்கள் (ஒரு குழுவினர்) இரண்டு வரிசையாக நிற்க வேண்டும். ஆனால் அந்த வரிசை நேர்க்கோட்டைப் போன்று ஒழுங்காக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை.

(இ) வலைக்கு அருகில் உள்ள மூவரும் முன்வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் (Front Line Players) என்றும், மற்ற மூவரும் பின்வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் (Back Line Players) என்றும் அழைக்கப் படுவார்கள். ஆட்டம் தொடங்கும் பொழுது அவர்களின் நிலை, வலமிருந்து இடம் 2, 3, 4 முன்வரிசையினர் 1, 6, 5 பின்வரிசையினர்.

(ஈ) அடித்தெறிந்த ஆடுகளத்தில் விழுந்து ஆட்டம் தொடங்கியவுடன், ஆட்டக்காரர்கள் தங்களுடைய ஆடுகளப் பக்கத்தில் எந்த இடத்திலேனும் நின்று ஆடலாம். சர்வீஸ் போடுகிறபோது சரியான இடங்களில் நிற்காமல் எதிர்க்குழுவினர் இருந்தால் எதிரணி வெற்றி எண் வாய்ப்பை அலலது ஆடுகிற வாய்ப்பை இழக்கும். அதன்பின் அவர்கள் தங்கள் சரியான இடங்களுக்கு வந்துவிட வேண்டும்.

(உ) ஒவ்வொரு முறை ஆட்டம் (Set) முடிகிற வரைக்கும் குறிப்பேட்டில் உள்ள சுற்றுமுறை (Rotation Order) வரிசை கட்டாயம் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

(ஊ) ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத் தொடக்கத்திலும், சுற்று முறையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டுமானால், அந்த மாற்றம், ஆட்டக் குறிப்பேட்டில் முன்னரே குறிக்கப்பட வேண்டும்.

(எ) ஒவ்வொரு தடவையும் முறை ஆட்டம் முடிந்த பிறகு, குழுக்கள் இரண்டும் தங்களின் பக்கங்களை (Sides) மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

(ஏ) முடிவெடுக்கும் முறை ஆட்டத்திற்கு முன் (Decisive Set) நாணயத்தை சுண்டியெறிந்து, அதன் மூலம் குழுக்களுக்கு ஆடுகளப்

பக்கங்களையும் அடித்தெறியும் வாய்ப்பையும் கொடுத்து நடுவர் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவார்.

(ஐ) கடைசி முறை ஆட்டத்தில் (Last Set) இரு குழுக்களும் சமமாக இருந்து, அதில் ஒரு குழு மொத்தத்தில் 8 வெற்றி எண்கள் எடுத்திருக்கும் பொழுது, இரு குழுக்களும் தங்கள் பக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். மாற்றும் பொழுது ஆட்ட நிலை எவ்வாறு இருந்ததோ, அதே ஆட்ட நிலையில்தான் அடித்தெறியும் வாய்ப்பும் தொடர்ந்து இருக்கும்.

மேலே குறித்த நிலையில் குழுக்கள் தங்கள் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளாமல் தவறிவிடுகிற பொழுது, நடுவர் அல்லது குழுத் தலைவர்களில் யாராவது ஒருவர் கண்டுபிடித்துவிட்டால், பக்கங்களின் மாற்றம் உடனே நிகழ்ந்துவிட வேண்டும். மாற்றம் நிகழ்வதற்கு முன் இருந்த வெற்றி எண்கள் அதே நிலையிலிருந்து தொடரும். வேறுமாற்றம் எதுவும் நிகழாது.

2. இடையீடுகள் (Interruptions)

1. ஓய்வு நேரம் (Time out)

இடையீடுகள் இரண்டு வகைப்படும். 1. ஓய்வு நேரங்கள், 2. மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றுதல்.

(அ) நிலைப்பந்தாக (Dead Ball) பந்து மாறியவுடன்தான் சைகை மூலம் நடுவர் அல்லது துணை நடுவர் ஓய்வு நேரத்தை அளிப்பார். ஆட்ட இடை நேரத்தில் ஓய்வு தேவை என்று கேட்கின்ற குழுத் தலைவன் அல்லது பயிற்சியாளர் ஓய்வுக்காகவா (Rest) அல்லது மாற்றாட்டக்காரரை சேர்க்கவோ (Substitution) என்பதைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும். எதையும் குறிப்பிடாமல் இருந்தால், அது ஓய்வுக்காகவே என்று நடுவர் தீர்மானிப்பார்.

(ஆ) ஓய்வு நேர வேளையில் ஆடுகளத்தைவிட்டு வெளியே சென்று, அவர்கள் குழுவினர் அமர்ந்திருக்கும் பெஞ்ச் அருகில் செல்லலாம்.

(இ) ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திலும், ஓய்வுக்காக 2 தடவை வாய்ப்புப் பெறலாம். ஓய்வுக்குரிய நேரமும் ஆள் மாறுதலுக்குரிய நேரமும் 30 விநாடிகளாகும்.

தவறுதலாக மூன்றாவது தடவை ஓய்வு நேரம் கேட்கின்ற குழுத் தலைவன் அல்லது பயிற்சியாளர் முதலில் மறுக்கப்பட்டு, எச்சரிக்கப்படுவார்.

(ஈ) ஆட்டக்காரர்களை மாற்றும் நிகழ்ச்சியில் மாற்றம் நிகழ்ந்தவுடனேயே மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்கி வைக்கப்படுகிறது. அந்த இடை நேரத்தில் பயிற்சியாளர் அவரது ஆட்டக்காரர்களுக்கு ஆட்டம் பற்றிய குறிப்புக்களைத் தரலாம் (Coach).

(உ) ஊறு ஏதேனும் நிகழ்ந்தால் (Injury) 3 நிமிட நேரம் இடை வேளை உண்டு. ஆனால் அது ஓய்வு நேரமாக கருதப்படமாட்டாது. காயமுற்ற ஆட்டக்காரர் மாற்றப்படாத வரை, அந்த 3 நிமிட நேரமும் பயன்படும். இவ்வாறு நேர்கின்ற எதிர்பாராத நிகழ்ச்சியைக் கண்ட உடனேயே நடுவர் ஆட்டத்தை நிறுத்திவிடுவார். அதன் பிறகு ஆடிக்கொண்டு இருந்த வெற்றி எண்ணிலிருந்து ஆட்டம் மறுபடியும் தொடங்கும்.

(ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்குப் பிறகும் 3 நிமிட நேரம் இடைவேளை உண்டு. 4-வது 5-வது முறை ஆட்டத்தின் இடையில் 5 நிமிடம் இடைவேளை நேரமாகக் கொள்ளப்படும். ஆட்டக் குறிப்பேட்டில் இரு குழுக்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளும் ஆடுகளப் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்வதும் இந்த நேரத்திற் குள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.

3. ஆட்டம் இடையில் நிறுத்தப்பட்டால்

அகில உலகப் போட்டியில் (இயற்கைக் கொடுமை அல்லது உதவி சாதனம் போன்ற) ஏதேனும் தடை ஏற்பட்டு ஆட்டம் இடையில் நின்று 4 மணி நேரத்திற்குள்ளாக ஆட்டம் நடைபெறாது போனால்

(அ) அதே ஆடுகளத்தில் ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடர்ந்து நடத்துகிறபோது தடையுற்ற அதே முறை ஆட்டத்திலிருந்தபடி வைத்துக் கொண்டு மேலே தொடர்ந்து ஆட வேண்டும். அதே ஆட்டக்காரர்கள் அதே நின்றாடும் இடங்கள் அதே வெற்றி எண்களுடன் ஆட்டத்தை நடத்த வேண்டும். நடந்து முடிந்த முறை ஆட்டங்களையும் அப்படியே கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

(ஆ) வேறு ஆடுகளத்திலோ அல்லது விளையாட்டரங்கிலோ அந்த முடிவுறாத ஆட்டத்தை நடத்தினால் தடையுற்ற அந்த முறை ஆட்டம் மட்டும் நீக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் அதற்கு முன்னே விளையாடியிருந்த முறை ஆட்டங்கள் எல்லாம் அப்படியே குறிப்பேட்டில் இருக்க ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

பலமுறை இடைஞ்சல்கள் ஏற்பட்டு, அதனால் 4 மணி நேரத்திற்கு மேல் தாமதம் ஏற்படுகிற பொழுது குறிப்பிடப்படுகின்ற வேறு ஒரு இடத்திலே போட்டி நடைபெற்றால் அந்த முழு ஆட்டமும் மீண்டும் முழுதுமாக ஆடப்பெற வேண்டும்.

4. அடித்தெறிதல் (Service)

(அ) ஆடுகளத்தின் பின் வரிசையில் உள்ளவர்களில் வலப்புறத்திலிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர், கையினாலாவது அல்லது கையில் ஒரு பகுதியினாலாவது பந்தை அடித்து (கையை விரித்தோ அல்லது மூடியோ) வலைக்கு மேலே செலுத்தி, எதிர்க் குழுவினரின் பகுதியில் விழச் செய்து ஆட்டத்தைத் துவக்குகிற முறைக்கு அடித்தெறிதல் (Service) என்று பெயர்.

முதலாவது முறை ஆட்டத்திற்கும் 5-வது முறை ஆட்டத்திற்கும் முதலில் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு நாணயம் சுண்டுவதன் மூலமே முடிவெடுக்கப்பட வேண்டும்.

அடித்தெறிவதற்காக அமைக்கப்பட்ட எல்லைக்குள் சென்றுதான் (Service Area) பந்தை அடித்தெறிய வேண்டும் என்பதில்லை. அப்படி ஒரு எல்லை அமைப்பும் இப்போது இல்லை. பந்தைக் கையால் பிடிக்காமலோ அல்லது உயரே எறிந்தோதான் அடித்தெறிய வேண்டும். மற்றொரு கையில் வைத்திருந்தபடியே பந்தை அடிக்கக் கூடாது.

பந்தை அடித்தெறிந்த பிறகு அடித்த ஆட்டக்காரர் கீழே விழ நேர்ந்தால் ஆடுகளப் பக்கத்திற்கு வெளியே அல்லது கடைக் கோட்டிற்கு வெளியேதான் விழலாம். உயரே எறியப்பட்ட பந்து, அடிக்கப்படாமல் கீழே விழுந்தால் மீண்டும் ஒருமுறை அடித்தெறிகின்ற வாய்ப்புக் கொடுக்கப்படும். ஆடும் எல்லையைக் குறிக்கும் (வலையின் இருபுறமுள்ள) இரு நாடாக்களுக்குமிடையில் வலையைத் தொடாமல் பந்து எதிர்ப் பக்கத்திற்குச் சென்றால்தான், அது சரியான அடித்தெறிதலாகும்.

(ஆ) தனது குழு தவறிழைத்து விட்டது (Fault) என்று நடுவர் கூறும் வரை, ஒரு அடித்தெறியும் ஆட்டக்காரர் தான் அடித் தெறிவதைத் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

5. தவறான அடித்தெறிதல் (Wrong Service)

1. வலைக் கம்பின் மேல் பந்து படுதல்.

2. வலைக்கு கீழாகப் பந்து செல்லுதல்

3. எதிர்க்குழுவினரின் பக்கத்திற்குச் செல்லுமுன், அடித் தெறியும் குழுவிலுள்ள ஆட்டக்காரரையாவது அல்லது வேறு எந்தப் பொருளையாவது பந்து தொடுதல்.

4. ஆடும் பரப்பிற்கு வெளியே அடித்தெறிதல்.

5. ஆடுகள எல்லைக்கு வெளியே போய் பந்து விழுதல்

மேற்கூறியவற்றைத் தவறு (Fault) என்று கூறிவிட்டு அடித்தெறியும் வாய்ப்பை அடுத்த குழுவினருக்கு நடுவர் கொடுப்பார், அடித்தெறிபவர் தவறிழைத்தால் அடித்தெறியும் வாய்ப்பு அடுத்தக் குழுவினருக்குப் போய்ச் சேரும்.

(அ) ஒவ்வொரு புதிய முறை ஆட்டத்திலும் முன்பு நடந்த ஆட்டத்தில் முதலில் அடித்தெறியும் வாய்ப்பை பெற்ற குழுவுக்கு எதிர்க்குழுவினர், (இப்பொழுது) முதலில் அடித்தெறியும் வாய்ப்பைப் பெறுவார். ஆனால் முடிவு காணும் முறை கடைசி ஆட்டத்தில் சுண்டி விடப்படும் நாணயத்தின் மூலம் அடித்தெறியும் வாய்ப்பு நிச்சயிக்கப்படும். யாராவது ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆட்டத்தை நடத்த விடாமல் காலதாமதம் செய்கிறார் என்று நடுவர் கருதினால், அதற்குரிய தண்டனையை அவர் தரவேண்டும்.

(ஆ) திரையிடுதல் (Screen) தன் குழுவினர் ஒருவர் பந்தை அடித்தெறியும்போது எல்லோரும் ஒன்றாக கூடிக் குதித்துக் கொண்டு கைகளை அசைப்பதோ அல்லது இருவர் மூவராக சேர்ந்து கொண்டு அடித்தெறிவதை மறைப்பதோ கூடாது. அது தவறாகும் (Foul).

(இ) அடித்தெறியும் குழு தவறிழைத்தால் அடித்தெறியும் வாய்ப்பு மாற்றப்படும். இடம் மாற்றுதல் (Side-out) என அறிவித்த வுடன் அடித்தெறிவது அடுத்தக் குழுவிலிருந்து செய்யப்படும்.

(ஈ) சுற்றுமுறை (Rotation Order) பந்தை அடித்தெறியும் வாய்ப்பைப் பெறும் குழுவினர், கடிகாரம் சுற்றுகிற முறையைப்போல (Clock Wise) நிற்கும் ஒரு இடத்தை (One Position) உடனே மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

முன்னைய முறை ஆடடத்தின் தொடக்கத்தில் உள்ளது போன்ற நிலையை மாற்றி, வேறு இடத்தில் நிற்குமாறுள்ள நிலையை வைத்துக் கொள்ள விரும்பினால், அந்த முறை ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்பே, குறிப்பாளருக்கு அதை அறிவித்துவிட வேண்டும்.

5. பந்தாடும் முறை

1. ஆடும் நேரத்தில்

(அ) உடம்பின் எந்தப் பாகத்தினாலாவது பந்தை விளையாடலாம்.

(ஆ) உடம்பின் பாகங்களைப் பந்துத் தொட்டாலும், எல்லாம் ஒரே சமயத்தில் தொட்டதாக இருக்க வேண்டும். பலமுறை உடம்பில் பட்டுத் தெறிக்கக் கூடாது.

(இ) ஆடும் பொழுது பந்தைத் தானே தொட்டாலும் அல்லது பந்து அவரின் மேல் வந்து விழுந்தாலும் அந்த ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தொட்டு விளையாடியதாகவே கருதப்படுவார்.

(ஈ) ஆட்டக்காரரின் கைகளிலோ அல்லது உள்ளங்கைகளிலோ விநாடிப் பொழுது பந்து தேக்கமுற்று நின்றாலும், அவர் பந்தைப் பிடித்ததாக (Catching) கருதப்படுவார். பந்து தெளிவாக அடிக்கப்பட வேண்டும். கைகளில் ஏந்துதல் (Scooping) மெதுவாகத் தாங்கி உயர்த்துதல் (Lifting) , பந்துடன் கைகளைக் கொண்டு செல்லுதல் (Shoving) போன்ற பந்தை விளையாடுகிற முறைகளெல்லாம் பந்தைத் தேக்கியதென்றே கருதப்படும்.

இரண்டு கைகளாலும் அடிக்கப்படும் பந்து, தவறல்ல அது சரியே.

(உ) மற்ற ஆட்டக்காரர் அந்நேரத்தில் பந்தைத் தொடாமலிருக்கும் பொழுது, உடம்பில் எந்தப் பாகங்களிலாவது ஒருமுறைக்கு மேல் பந்தைத் தொடுவதை பலமுறை ஆடுதல் (Dribling) என்று கூறப்படும்.

(ஊ) மூடிய கைகளினாலோ அல்லது முன் கைகளினாலோதான், முதன் முறையாக பந்தை எடுத்தாட வேண்டும். (Under arm Pass) முதல் முறையாக எடுத்தாட அல்லது வழங்க எந்த முறையேனும் பின்பற்றலாம் (ஆனால் தவறு நேராதிருக்க, மூடிய கைகளில் எடுத்தாடுதல் தான் நல்லது)

2. இருவராடும் ஆட்டம்

(அ) எதிரெதிராக ஆடும் ஆட்டக்காரர்கள் இருவர், வலைக்கு மேலே பந்தை வைத்து ஒரே சமயத்தில் சேர்ந்தாற்போல் விளையாடினால், எந்தப் பக்கத்தில் பந்து விழுகிறதோ, அந்தக் குழு ஆட்டக்காரரே கடைசியாகப் பந்தை அடித்தார் என்று கருதப்படுவார். இரு எதிராளிகள் சேர்ந்தாற்போல் பந்தை அடித்த பிறகு பந்து வந்து விழுகின்ற பக்கத்தில் உள்ள குழுவினருக்கு 3 முறைப் பந்தைத் தொட்டு விளையாடுகின்ற உரிமை உண்டு.

எதிராளிகள் இருவரும் சேர்ந்தாற்போல் ஆடிய பந்தானது, ஆடுகள எல்லைக்குள் (Court) விழுந்தால், அந்தப் பக்கத்தில் உள்ள

குழுவினர் தவறியவர்களாவார்கள் (Fault). ஆடுகள எல்லைக்கு வெளியே விழுந்தால், அடுத்த குழுவினர் தவறியவர்களாவார்கள்.

எதிராளிகள் இருவராலும் பந்து சேர்ந்தாற்போல் பிடிக்கப் பட்டால் (Held) அது இரட்டைத் தவறாகும் (Double Fault). அதற்குப் பின் ஆட்டம் மறுபடியும் ஆடப்படும்.

(ஆ) ஒரே குழுவில் - இருவர் ஒரே குழுவைச் சேர்ந்த ஆட்டக்காரர் இருவரும் ஒரே பந்தை ஆடும் பொழுது அவர்களில் ஒருவர்தான் பந்தைத் தொட்டு விளையாடினார் என்றால் பந்தை ஒரு முறைத் தொட்டதாகத்தான் கருதப்படுவார் (One touch).

தன் குழுவினரில் ஒருவரைத் தொட்டுக் கொண்டோ அல்லது தள்ளிக் கொண்டோ மறுபக்கம் பந்தை அனுப்பலாம். ஆனால் பந்தை அனுப்புவதற்காக, மற்றவன் மேல் சாய்ந்து அவனை ஒரு உதவி சாதனமாகப் பயன்படுத்தக்கூடாது. இவ்வாறு பாங்கர் உதவி செய்வது, அவனைத் தவறு செய்யத் தூண்டிய குற்றமாகும்.

இதற்கு மாறாக, ஒரே குழுவைச் சேர்ந்த இருவர் சேர்ந்தாற்போல் பந்தைத் தொட்டால் அவர்கள் இருவரும் பந்தைத் தொட்டு விளையாடியதாகவே (இருமுறைத் தொட்டதாகவே) (Double Touch) கருதப்படுவார்.

(இ) இரட்டைத் தவறு (Double Foul) எதிராளிகள் இருவர் சேர்ந்தாற்போல் தனித்தனியே தவறு செய்தால் (Personal Fault) அதே வெற்றி எண்ணுக்காக ஆட்டம் மறுபடியும் ஆடப்படும்.

(ஈ) தடுத்தாடுதல் (Blocking) வலைக்குமேல் பந்தை வைத்து எதிராளி தாக்கி அடிக்கிற பந்தை, தன் உடம்பின் எந்த பாகத்தினாலாவது முயற்சியுடன் பந்தைத் தடுத்தாடும் செயலுக்கே தடுத்தாடுதல் என்று பெயர்.

(உ) தடுப்பதில் முன் வரிசையில் உள்ள எந்த ஆட்டக்காரரும் பங்கு பெறலாம். தடுப்பதில் பங்கு பெறும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆட்டக்காரர்களையோ பந்து தொட்டாலும் ஒருமுறை பந்தைத் தொட்டதாகவே கருதப்படும். தடுப்பதில் பங்கு பெற்றவர்கள் மீண்டும் பந்தை எடுத்து விளையாடலாம். ஆனால் அடிக்கப்படும் பந்தானது உடனே எதிர்க்குழுவிற்கு அனுப்பப்பட்டக் கூடாது. (அதாவது தடுப்பில் பங்கு பெற்றவர்கள் அந்தப் பந்தை அடிக்கவோ (Smashing) அல்லது இடம் பார்த்துப் போடவோ (Placing) கூடாது. ஆனால் மற்றவர்கள் எப்படியேனும் பந்தை மறு பக்கத்திற்கு அனுப்பலாம்) தடுத்தலுக்குப் பின் தாம் பெறும் பந்தை அக்குழு மூன்று முறை ஆடலாம்.

(ஊ) தடுப்பதில் பங்கு பெறும் எல்லோரும் ஒன்றாக இணைந்து செயல்பட்டு அவர்களில் ஒருவராவது பந்தைத் தொட்டிருந்தால் தான், அது சரியான தடுப்பு (Legal Block) என்று கூறப்படும். ஒன்றோ அல்லது இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் தடுப்பதில் பங்கு பெறும் பொழுது, குறைந்தது ஒரு மீட்டர் தூரத்திற்கப்பால் நின்று கொண்டிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர் அவர்கள் தொட்டாடிய பந்தை இரண்டாவது முறையாக எடுத்து மறுபக்கத்திற்கு அனுப்ப உரிமையுண்டு.

பின் வரிசையில் உள்ள ஒரு ஆட்டக்காரர் வலைக்கருகில் வந்து தடுப்பதில் பங்கு பெறுவது தவறாகும் (Fault).

(எ) தடுப்பதில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது, பந்தைத் தொடாமல் வலைக்கு மறுபுறம் கைகள் சென்றாலும், பந்தைத் தாக்கி அடித்த பின் (After Spike) அந்த வேகத்தினால் வலைக்கு மறுபுறம் கைகள் சென்றாலும் அது தவறாகாது.

3. கோடுகளின் பயன்கள்

(அ) **நடுக்கோடு** (Centre Line): நடுக்கோட்டை மிதிப்பது தவறல்ல. ஆனால் நடுக்கோட்டை மிதித்து மறுபகுதியைத் தொடும் பொழுதுதான் தவறு எனக் கூறப்படும். வலைக்குக் கீழ்ப்பக்க நடுக்கோட்டைத் தாண்டி உடல் மறுபக்கம் கடந்து சென்றாலும், எதிராளியின் பக்கத்தரையைத் தொடாமல், எதிராளியைத் தொடாமல் இருந்தால் அது தவறல்ல.

உடலின் எந்தப் பாகமாவது எதிராளியின் பக்கத்தைத் தொட்டாலும், வலைக்குக் கீழாக உடலின் எந்தப் பாகத்தையாவது நின்று கொண்டே மறு பகுதிக்குச் செல்லுமாறு அசைத்து எதிராளியின் கவனத்தை ஈர்க்க முயன்றாலும் அதனால் எதிராளியைச் செயலாற்ற முடியாமல் தடுத்தாலும் தவறாகும். நடுவரின் விசிலுக்குப் பிறகு எதிராளியின் பக்கத்திற்குச் செல்வது தவறல்ல.

(ஆ) **தாக்கும் கோடு** (Attack Line): தாக்கும் கோட்டுக்குப் பின்னால் உள்ள பின்வரிசை ஆட்டக்காரர்கள் தடுப்பதில் பங்கு பெறக் கூடாது. அவர்களில் ஒருவர் ஆடுகளத்திற்கு வெளியிலே தாக்கும் எல்லையின் விரிவென்று கருதப்படுகிற இடத்தில் நின்று கொண்டிருந்தாலும், அவர் தாக்கும் எல்லைக்குள் (Attack Area) இருக்கிறார் என்றே கருதப்படுகிறார். அவர் வலைக்கு மேலே பந்தை இருத்தி அடிப்பதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டார்.

அவர்கள் தாக்கும் எல்லைக்குள் வந்து வலையின் மேல் உயரத்திற்குத் தாழ்வாக இருக்கும் பந்தை மட்டுமே ஆடி, மறு

பக்கத்திற்கு அனுப்பலாம். ஆனால் அவர்கள் பகுதியிலே (பின்வரிசை) நின்றுகொண்டு எந்த முறையிலேனும் பந்தை அடித்து அனுப்பலாம். அவர்கள் தாக்கும் கோட்டை மிதித்தோ அல்லது குறுக்கிடவோ செய்யாது, தாக்கும் எல்லைக்கு வெளியிலேயோ உள்ளேயோ தாண்டிப் பந்தை அடித்துவிட்டு, பின் தாக்கும் எல்லைக்கு மேலேயோ அல்லது வெளியேயோ குதிக்கலாம்.

(இ) எல்லைக் கோடுகள் (Boundary Lines): வலையின் எல்லையைக் காட்டும் பக்க நாடாக்களுக்கு வெளியே பந்து சென்றால், அது தவறாகும். ஆடு களத்தில் எல்லைக்கு வெளியேயுள்ள தரையையோ அல்லது பொருளையோ அல்லது எந்தப் பகுதியையோ பந்து தொட்டாலும் வெளியே பந்து சென்றது என்றே (Out) பொருள்.

பக்கக் கோட்டைத் தொடுகின்ற பந்து சரியானதாகும். நடுவரின் விசிலுக்குப் பிறகு பந்து நிலைப்பந்தாக மாற ஆட்டம் நிறுத்தப் படுகிறது.

6. வெற்றி எண்ணும் பக்கம் மாற்றலும் (Points and Side Outs)

ஒரு குழு அடித்தெறியும் வாய்ப்பை இழத்தல் (Side-out) அல்லது எதிர்க்குழு வெற்றி எண் (Point) பெறுதல் என்ற இரண்டில் ஒன்றைப் பெறுவதற்குரிய சூழ்நிலைகள் வருமாறு:

1. தரையைப் பந்து தொடுதல்.

2. தொடர்ந்தாற்போல் ஒரு குழு 3 முறைக்கு மேல் பந்தை விளையாடுதல்.

3. ஆட்டக்காரர் உடம்பின் மேல் பந்து பலமுறை விழுதல்.

4. பந்தைப் பிடித்தோ அல்லது சேர்த்துத் தள்ளியோ (Pushing) விளையாடுதல்.

5. தொடர்ந்தாற்போல் ஒரு ஆட்டக்காரர் 2 முறை தானே பந்தை விளையாடுதல்.

6. அடித்தெறியும் நேரத்தில் ஒரு குழுவினர் தங்களுக்குரிய இடங்களிலிருந்து நிலைமாறி நிற்றல் (Fault of Position).

7. ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆட்ட நேரத்தில் வலையைத் தொட்டு விடுதல்.

8. ஒரு ஆட்டக்காரர் நடுக்கோட்டைக் கடந்து எதிர்க்குழு தரையைத் தொட்டுவிடுதல்.

9. வலைக்கு மேலே கைகளை நீட்டி எதிர்க்குழுப் பக்கத்திலுள்ள பந்தைத் தொட்டுவிடுதல்.

10. பின் வரிசை ஆட்டக்காரர் தாக்கும் எல்லைக்குள்ளே (வந்து) இருந்துகொண்டு தவறான நிலையில் எதிர்க்குழு பக்கத்திற்குப் பந்தை அனுப்புதல்.

11. ஆடுகளத்தின் அகலத்தைக் குறிக்கின்ற வலையின் பக்க நாடாக்களுக்கு வெளியே, வலையை கடந்து பந்து செல்லுதல்.

12. ஆட்டத்திற்கு வெளியேயுள்ள பந்து, வலைக்குக் கீழே செல்லும் பந்து; ஆடுகளத்திற்கு வெளியேயுள்ள பொருட்களைத் தொட்டுவிட்ட பந்து தன்னுடைய குழுவினர் ஒருவரின் உதவியுடன் அனுப்பப்பட்ட பந்து தவறானதாகும். பந்தைத் தொட்டு ஆடிய ஒரு ஆட்டக்காரர் கம்பத்தைத் தொடலாம். அது தவறல்ல.

13. ஒரு ஆட்டக்காரர் தனியாக எச்சரிக்கப்படுதல் (Personal Warning).

14. நடுவரிடமிருந்து முதல் எச்சரிக்கை பெற்ற பிறகும் ஒரு குழு அல்லது அதன் மேலாளர் அல்லது பயிற்சியாளர் அல்லது மாற்றாட்டக் காரர்கள் இவர்களிடமிருந்து வெளிப்படையாகக் குறிப்புரை (Coaching) பெறுதல்.

15. இரண்டு எதிராளிகள் ஒரு தவற்றைச் செய்யுமிடத்து, முதன் முதலாக செய்தவரின் தவறே கணக்கிடப்படும். அந்தத் தவறுகள் சேர்ந்தாற் போல் இருவராலும் செய்யப்பட்டிருந்தால், மறுமுறையும் பந்து அதே வெற்றி எண்ணுக்காக ஆடப்படும்.

16. எதிர்க்குழுவினரின் பக்கத்தில் பந்து ஆடப்படும் பொழுது, வலைக்குக் கீழாக சென்று பந்தைத் தொடுவதும் அல்லது எதிர்க்குழுவினரைத் தொடுவதும் தவறாகும். வலைக்குக் கீழாக, நடுக்கோட்டைக் கடந்து உடம்பு உள்ளே சென்றாலும், மறுபக்கத்தின் தரையைத் தொடாமலும் அல்லது எதிர்க்குழுவினரைத் தொடாமலும் இருந்தால், அது தவறல்ல.

17. பிடிவாதமாக இருந்துகொண்டு ஆட்டத்தைத் தாமதப் படுத்துதல்.

18. முறையற்ற வழியில் ஒரு ஆட்டக்காரரை மாற்றுதல் (Replacing).

19. முதல் எச்சரிக்கைக்குப் பிறகு ஓய்வுக்காக 3-வது முறை ஓய்வு நேரம் கேட்டல்.

20. 30 வினாடி நேரத்தை நீட்டித்து ஆட்டக்காலத்தை வீணாக்குதல்.

21. ஆட்டக்காரரை மாற்றுகின்ற ஒரு குழு 30 வினாடிக்கு மேலே எடுத்துக் கொண்டால், மற்றுமொரு ஓய்வு நேரத்தை அக்குழு கேட்டதாகவே நடுவர் குறித்துக் கொள்வார். அந்தக் குழு ஏற்கனவே 2 ஓய்வு நேரத்தையும் எடுத்திருந்தால் அக்குழு அதனுடைய வெற்றி எண்ணையோ அல்லது அடித்தெறியும் வாய்ப்பையோ இழக்கும்.

22. கேட்டுக் கொண்டதன் பேரில், ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகிற நேரத்தில், நடுவரின் அனுமதியின்றி ஆடுகளத்திற்கு வெளியே செல்லுதல் (முறை ஆட்டங்களுக்குப் பின்வரும் இடைவேளை நேரத்தைத் தவிர).

23. ஆட்ட நேரத்தில், எதிர்க்குழுவினரைக் காலால் எட்டி உதைத்தல், தேவையற்ற முறைகளில் சைகைகள் செய்து எதிர்க்குழுவினரைப் பயமுறுத்தல் - திரையிடுதல்.

24. முறையற்ற வழியில் தடுத்தாடுதலைச் செய்தல்.

மேலே கூறியுள்ள முறைகளில் இன்னும் கீழே கண்ட விதிகளிலும் அடித்தெறியும் குழு நடந்துகொண்டால் அடித் தெறியும் வாய்ப்பை இழக்க நேரிடும்.

1. அடித்தெறியும் நேரத்தில், கடைக்கோட்டைத் தொட்டோ அல்லது குறுக்கிட்டோ விடுதல்.

2. அவருடைய பாங்கர் (Team Mate) ஒருவர் உதவியில், தான் அடித்தெறிந்த பந்தை அடுத்தப் பகுதிக்குச் செல்ல விடுதல்.

3. அடித்தெறியும் நேரத்தில் சுற்றுமுறையை ஒழுங்காகச் செய்யாது இருந்திருத்தல்.

4. சரியான முறையில் அடித்தெறிதலைச் செய்யாமல் இருத்தல்.

5. கடைக்கோட்டின் மீது கால் வைத்தபடி அடித்தெறிதலைச் செய்தல்.

வெற்றி எண்களும் - ஆட்ட முடிவும்

ஆட்டம் முழுவதும் தொடர் புள்ளி முறை (Rally Point System) கடைபிடிக்கப்படும். இரண்டு வெற்றி எண்கள் வித்தியாசம் இருக்கும்படி குறைந்தது 25 வெற்றி எண்களை எடுத்தே, ஒரு குழு முறை ஆட்டத்தில் (Set) வெற்றிபெற வேண்டும். 5-ஆவது தீர்மானிக்கும் ஆட்டத்தில் (Deciding set) எந்த அணி 15 வெற்றி

எண்கள் எடுக்கிறதோ அதுவே வெற்றி பெறும். 2 புள்ளிகள் வித்தியாசம் இருக்க வேண்டும்.

எதிராளி அடித்தெறிகின்ற பந்தைப் பெறுகின்ற ஒரு குழு, அதை வலைக்கு மேலே சரியான முறையில், எதிர்ப்பகுதிக்குள் அனுப்ப முடியாவிட்டால், எதிர்க்குழுவிற்கு அடித்தெறியும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

ஆட வேண்டும் என்று நடுவர் கொடுத்த அறிவுரைக்குப் பிறகும், விளையாட மறுக்கின்ற ஒரு குழு, அந்த ஆட்டத்தில் தோற்றுவிட்டதாக அறிவிக்கப்படும். அந்தப் போட்டி ஆட்டத்தின் முடிவு முறை ஆட்டத்தில் 15 - 0 என்றும், முடிவில் 3 - 0 என்றும் குறிப்பிடப்படும்.

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு வந்து சேராத ஒரு குழு அந்த ஆட்டத்தில் தோற்றதாக அறிவிக்கப்படும். 6 பேர்களுக்கும் குறைவாக ஒரு குழு ஆடுவதற்கு இருந்தாலும் அந்தக் குழுவும் (Incomplete) விதிக்குட்பட்டதாக அமையவில்லை என்று தோற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

7. ஆட்டக்காரர்களுக்கு அறிவுரை

1. ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் விதிகளை நன்றாக அறிந்து கொண்டு, அவைகளை சிறந்த முறையில் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

2. ஆட்ட நேரத்தில் ஏதாவது ஒரு கருத்தை நடுவரிடம் சொல்ல வேண்டுமென்று விரும்புகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், தன்னுடைய குழுத் தலைவன் மூலமே சொல்ல வேண்டும். நடுவரிடத்தில் எடுத்துச் சொல்லவும், தன்னுடைய ஆட்டக்காரர்களிடத்தில் தொகுத்துச் சொல்லும் வாய்ப்பு பெற்ற இடை மனிதராக, குழுத் தலைவன் இருக்கிறார். தனது கடமைகள் என்றக் கட்டுக்கோப்புக்கு வெளியே செல்லாது அவர் நடுவரிடம் பேசலாம். ஓய்வு நேரம் கேட்பதற்கு அவர் துணை நடுவரிடமும் பேசலாம்.

3. விதிகளை மீறுகின்ற எல்லாக் குற்றங்களும் தண்டனையை பெறும். ஆட்டக்காரர்கள், பயிற்சியாளர்கள், மாற்றாட்டக்காரர்கள் கீழே காணும் குற்றங்களைச் செய்தால் கட்டாயமாகத் தண்டிக்கப் படுவார்கள்.

(அ) ஆட்ட அதிகாரிகள் (Official) எடுக்கின்ற எல்லா முடிவுகளுக்கும் பிடிவாதமாகக் கேள்விகளை எழுப்புதல்.

(ஆ) ஆட்ட அதிகாரிகளைப் பற்றி மனம் புண்படும்படி பேசுதல்.

(இ) அவர்களின் முடிவுகள் பற்றி வெறுக்கத்தக்க முறையில் காரியங்களையும், செயல்களையும் செய்தல்.

(ஈ) வெறுக்கத்தக்க காரியங்களைச் செய்வதோடு அல்லது எதிராளிகளைப் பற்றியத் தனிப்பட்டக் குறைகளைச் செய்தல்.

(உ) ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும்பொழுது, ஆடு களத்திற்கு வெளியேயிருந்து கொண்டு வேண்டுமென்றே வெளிப்படையாகக் குறிப்புரை (Coaching) வழங்குதல் போன்ற அனுமதிக்கப்படாத செயல்களைச் செய்தல்.

(ஊ) முறை ஆட்டங்கள் (Sets) ஓய்வு நேரம் இவற்றில் வரும் இடைவேளை நேரங்களில் நடுவரின் அனுமதியின்றி ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே செல்லலாம். அது அவர்களது அணிக்குரிய பெஞ்சு வரைதான் செல்லலாம்.

4. சிறிய தவறுகளைச்செய்தால் முதலில் எச்சரிக்கை கிடைக்கும். உதாரணமாக எதிராளிகளோடு, பார்வையாளர்களோடு அல்லது ஆட்ட அதிகாரிகளோடு வாதிடுதல்.

ஆடுகளத்தினுள் இருக்கும்பொழுதே அநாவசியமாகக் கூச்சலிட்டு, ஆட்ட நேரத்தைத் தாமதப்படுத்துதல்.

இதே தவறுகளை மீண்டும் செய்தால், தனியாகப் பெறும் எச்சரிக்கை, குறிப்பேட்டில் குறிக்கப்படுவதோடு, அவருடைய குழு ஒரு வெற்றி எண்ணையோ அல்லது அடித்தெறியும் வாய்ப்பையோ இழக்கும்.

5. கடுமையான குற்றத்தைச் செய்தால் (Serious Fault) ஆட்டக் குறிப்பேட்டில் எச்சரிக்கைக் குறிக்கப்படும். இதன் பயனாக, அவருடைய குழு தானாகவே ஒரு வெற்றி எண்ணையோ அல்லது அடித்தெறியும் வாய்ப்பையோ இழக்கும். இதே குற்றத்தைத் தனி ஒருவர் மீண்டும் செய்தால், அந்த முறை ஆட்டத்திலிருந்து அவரை ஆடவிடாது நடுவர் விலக்கி வைத்து விடுவார்.

ஆட்ட அதிகாரிகளை, எதிர்க்குழுவினரை அல்லது பார்வை யாளர்களை வெறுக்கத்தக்க முறையில் வெளிப்படையாகக் குறை சொல்லும் ஒரு ஆட்டக்காரர் எந்தவித எச்சரிக்கையுமின்றி ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார்.

குழுப் பொறுப்பாளர்கள்

குழுப் பயிற்சியாளர்கள், மேலாளர்கள் (Managers) ஆடுகின்ற குழுக்களின் குழுத் தலைவர்கள் எல்லோரும், அவருடைய

குழுக்களின் ஒழுங்கான தரமான நடத்தைக்குப் பொறுப்பாளர் களாவார்கள்.

ஓய்வுக்காகவும், மாற்றாட்டக்காரர்களை சேர்ப்பதற்காகவும், ஓய்வு நேரம் கேட்க, குழுப் பயிற்சியாளருக்கு உரிமையுண்டு. ஓய்வு நேரத்தின்பொழுது ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் வரையில், ஆடு களத்தினுள்ளே நுழையாமல், ஆட்டக்காரர்களிடம் உரையாட அவருக்கு உரிமையுண்டு. ஆட்ட அதிகாரிகளிடம் ஏதாவது பேசுவதற்கு விளையாடுபவர்களில் குழுத் தலைவனுக்கு மட்டுமே உரிமையுண்டு.

8. ஆட்ட அதிகாரிகளின் கடமைகள்

ஒரு நடுவர், ஒரு துணை நடுவர், ஒரு வெற்றி எண் கணக்கர், இரண்டு கோடு காப்பாளர் எல்லோரும் ஆட்டத்தை நடத்தும் அதிகாரிகளாகப் பணியாற்றுவார்கள்.

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன், ஆடுவோரின் பெயர்களைப் பதிவு செய்தல், நாணயத்தைச் சுண்டுதல், சுற்று முறையின்படி ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணை குறித்துக் கொள்ளுதல் முதலிய எல்லாவற்றையும், ஆடுகளத்திற்கு வெளியேயே முதலில் முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். வெளியே நின்று கொண்டிருக்கும் ஆட்ட அதிகாரிகள், இரு குழுவிலும் உள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் எல்லாம் அணியாக நின்று, ஆடுகளத்தை நோக்கி வர வேண்டும். ஆட்டக்காரர்கள் அவரவர்களுக்குரிய பகுதியின் கடைக்கோட்டின் மேல் வரிசையாக நிற்க வேண்டும். பின் உள்ளே வந்து, அவர்களுக்குள்ளேயே பயிற்சி செய்துகொள்ள 2 நிமிட நேரம் அவகாசம் தரப்படும். நேரம் முடிந்தவுடன் ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் அவரவர்களுக்குரிய இடங்களில் நிற்க முன் மாதிரிப் பந்தாட்டம் (Trial Ball) எதுவும் இல்லாமல் உடனடியாக ஆட்டம் தொடங்கப்பெறும்.

நீண்ட ரப்பர் பையின் கழுத்து வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருக்கும் வாயுடைய பந்துகள் எப்பொழுதும் அபாயம் விளைவிக்கக் கூடியனவாக இருப்பதால், போட்டித் தொடர்களுக்கு, வாயற்ற பந்துகளே (Mouthless Ball) மிகவும் பொருத்தமானவை யாகும்.

1. நடுவர் (Referee)

ஆட்டத்தை ஒழுங்குற நடத்துபவர் நடுவர் (Referee) அவரது முடிவே முடிவானது. போட்டி ஆட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து இறுதி வரைக்கும் ஆட்டக்காரர்களிடமிருந்து ஆட்ட அதிகாரிகள்

எல்லோருக்கும் தலைவராக அவர் இருப்பார். எந்தக் காரணம் பற்றியாவது, ஆட்டம் சிறிது நேரம் நிறுத்தப்பட்டிருந்தாலும் அவருடைய அதிகாரம் அங்கும் விரவி நிற்கும். விதிகளில் குறிப்பிடப்படாத எல்லாவிதமான இக்கட்டான சூழ்நிலைகளுக்கும் ஒரு முடிவு காண, இவருக்குப் பூரண அதிகாரம் உண்டு. மற்ற உதவியாளர்கள் எடுத்த முடிவுகள் தவறு என்று இவருக்குப் பட்டால், அதையும் இவரால் மாற்ற முடியும். இவர் ஒரு ஓரத்தில் வலையிலிருந்து 50 செ.மீ. தூரத்தில் உயரே அமர்ந்து கொண்டு, ஆட்டத்தைக் கண்காணித்துக் கொண்டிருப்பார்.

ஆட்டக்காரர்கள் விதிகளை மீறினால், அதற்குரிய தண்டனையை இவர் உடனே கொடுத்து விடுவார்.

2. துணை நடுவர் (Umpire)

முதல் நடுவர் அமர்ந்திருக்கும் இடத்திற்கு எதிர்ப்பக்கத்தில் இரண்டாம் நடுவர் (Second Referee) இருப்பார். அவருடைய இயக்கம் (Movement) பக்கக் கோடுகள் வழியாகவே இருக்கும். அடித்தெறிகின்ற குழுவிற்கு எதிர்ப்பக்கமாக உள்ள அடுத்த குழுவினரின் பக்கக் கோட்டுப் பகுதியில் நிற்பதோடு, அடித்தெறிதல் மாறுகிறபொழுது இவரும் இடம் மாறி நின்று ஆட்டத்தைக் கீழே காணும் முறைகளில் கண்காணிக்க வேண்டும்.

(அ) வலைக்குக் கீழேயுள்ள நடுக்கோட்டைக் கடந்து செல்வதாலும், தாக்கும் கோட்டைக் கடந்து விடுவதிலுமான ஆட்டக்காரர்களின் எல்லாவிதமான தவறுகளையும் கண்டு, எல்லாவற்றிற்கும் முடிவை இவரே எடுக்கிறார்.

(ஆ) வலைக்கு மறுபுறம் பந்து செல்வதையும், இன்னும் வலையின் பக்கத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கும் நாடாவுக்கு வெளியே பந்து செல்வதையும் இவர் சுட்டிக் காட்டுகிறார்.

(இ) ஓய்வு நேரத்திற்கான நேரத்தை இவர் கண்காணிக்கிறார்.

(ஈ) தன் அருகிலேயே அமர்ந்திருக்கும் குழுப் பயிற்சியாளர்கள், மாற்றாட்டக்காரர்கள் இவர்களைத் தன் கட்டுப்பாட்டக்குள்ளே வைத்திருக்கிறார்.

(உ) குழுத் தலைவன் அல்லது பயிற்சியாளர் கேட்டுக் கொள்கின்ற மாற்றாள் முறைக்கு இவர் அனுமதி தருகிறார்.

(ஊ) வலையின் மேல் பாகத்தை அல்லது வலைக்கு நேராக உள்ள நாடாவைப் பந்து தொடுவதைத் தவிர, மற்ற சமயங்களில் வலையைத் தொடுவதினால் உண்டாகும் தவறுகளை எல்லாம் இவர் கவனித்துக் கொள்கிறார்.

(எ) ஒவ்வொரு அடித்தெறியும் (Service) நிலைக்கு முன்னே பந்தைப் பெறுகின்ற குழுவின் ஆட்டக்காரர்களின் முதலிடத்தைக் கண்டு, அதன் வழி நடக்கும் இயல்பைத் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

(ஏ) பண்பற்ற செயல்கள் எல்லாவற்றையும் நடுவரின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருகிறார்.

(ஐ) நடுவரின் வேண்டுகோளின்படி இவர் எல்லாவிதங்களிலும் நடுவருக்குத் துணையாக இருந்து உதவிபுரிகிறார்.

3. குறிப்பாளர் (Scorer)

நடுவருக்கு எதிராக உள்ள ஆடுகளப் பகுதிக்கு அப்பால், குறிப்பாளர் (Scorer) அமர்ந்திருப்பார்.

(அ) ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன்னால், ஆட்டக்காரர்கள், மாற்றாட்டக்காரர்கள் இவர்களின் பெயர்களை குறிப்பேட்டில் எழுதிக் கொள்வதுடன், குழுக்களில் மாற்றாட்டக்காரர்களைச் சேர்க்கும் உரிமையைப் பெற்றுள்ள குழுத் தலைவர்கள் அல்லது குழுப் பயிற்சியாளர்களின் கையொப்பங்களையும் பெற்றுக் கொள்கிறார்.

(ஆ) ஆட்டம் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டு வருவதையும், இடையில் ஏற்படுகின்ற ஆட்டக்காரர்களின் மற்ற நடைமுறை களையும், ஆட்ட வேளையில் நிகழ்கின்ற குறுக்கீடுகள் பற்றியும் கூர்ந்து கவனித்துக் குறிப்பேட்டில் குறித்துக் கொள்கிறார்.

ஒவ்வொரு முறை புதிதாகக் கேட்கப்படும் ஓய்வு நேர சமயத்தில், அக்குழு எத்தனை முறை ஓய்வு நேரம் கேட்டுப் பெற்றிருக்கிறது என்பதையும் இவர் அறிவிக்க வேண்டும்.

(இ) நாணயத்தைச் சுண்டிவிட்ட பிறகும், ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கு முன்பு ஆட்டக்காரர்கள் நிற்கின்ற சுற்றுமுறை (Rotation Order) இடங்களை இவர் குறிப்பேட்டில் குறித்து வைத்துக் கொள்வதுடன், முதல் முறையாக அடித்தெறியும் வாய்ப்பைப் பெற்றக் குழுவினரின் இடங்களை ஆட்டக் குறிப்பேட்டில் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். முதல் முறையான அடித்தெறியும் வாய்ப்பைப் பெற்ற குழுவினரின் இடங்களை ஆட்டக் குறிப்பேட்டில் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுடன், நடுவர்கள் அவரிடம் வந்து கேட்டாலொழிய, மற்ற யாரிடமும் ஒரு குழு கொண்டுள்ள ஆட்ட சுற்றுமுறையைக் காட்டக் கூடாது.

(ஈ) குறிப்பேட்டில் குறித்துள்ளபடி, ஆட்ட நேரத்தில் சுற்று முறை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறதா என்பதையும் அவர் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(உ) ஒவ்வொரு முறை ஆட்டம் முடிந்த பிறகு குழுக்கள் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் இவர் அறிவிக்க வேண்டும்.

4. கோடு காப்பாளர் (Linesman)

நடுவருக்கு உதவ, குறைந்தது 2 கோடு காப்பாளர்கள் (Line Referee) எதிரெதிர்ப் பக்கமாவது (Diagonally) (அதாவது மூலை விட்டமாக) இன்னும் அடித்தெறியும் பக்கத்திலுள்ள முனை களிலாவது இருக்க இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும். அவர்கள் அமர்ந்திருக்க வேண்டிய இடம் உள்ளாடும் அரங்கமாக இருந்தால் ஆடுகளக் கோட்டிலிருந்து குறைந்தது ஒரு மீட்டர் தூரமும், வெளியாடும் அரங்கமாக இருந்தால் மூன்று மீட்டர் தூரமும் இருக்க வேண்டும்.

இவர்கள் நடுவரின் ஆணைக்கடங்கிப் பணியாற்றுவார்கள். ஆடுகளத்திற்கு வெளியே பந்து விழும்பொழுதும் கைகளை உயர்த்தியும், உள்ளே விழும்போது கைகளைக் கீழே தாழ்த்தியும் காட்டுவார்கள்.

ஆடுகளத்திற்கு வெளியே பந்து சென்றால், அதை சைகை மூலம் காட்டும்படி இவர்களை நடுவர் கேட்கலாம். பந்தைப் பெறுகின்ற குழுவில், முன்னதாகப் பந்தைத் தொட்டாடிய ஆட்டக்காரர் யாரென்பதையும் கேட்கலாம். அடித்தெறியும் ஆட்டக்காரர் அடித்தெறியும் பொழுது இழைக்கின்ற தவறுகளையும், வலையிலுள்ள பக்க நாடாக்களுக்கு வெளியே பந்து செல்வதையும் நடுவரின் கவனத்திற்கு கோடு காப்பாளர்கள் கொண்டு வருவார்கள்.



4. வளைகோல் பந்தாட்டம் (Hockey)

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு
2. ஆடப் பயன்படும் பொருட்கள்
3. குழு அமைப்பும் ஆட்டக்காரர்களும்
4. விளையாடும் முறைகள்
5. விளையாட்டுக்குரிய விளக்கங்கள்
6. நடுவர்க்குரிய குறிப்புகள்

வளைகோல் பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Advantage Rule	-	சாதக விதி
Appeal	-	முறையீடு
Bully	-	புல்லி
Corner	-	முனை
Defenders	-	காப்பாளர்கள்
Forwards	-	முன்னாட்டக்காரர்கள்
Free Hit	-	தனி அடி
Gloves	-	கையுறைகள்
Goal	-	இலக்கு
Goal-Keeper	-	இலக்குக் காவலன்
Goal Boards	-	இலக்குப் பலகைகள்
Ground	-	ஆடுகளம்
Half Backs	-	இடைக் காப்பாளர்கள்
Penalty-Corner	-	ஒறுநிலை முனை
Penalty stroke	-	ஒறுநிலை அடி
Push-in	-	உள்ளே தள்ளிவிடல்
Regulation Ball	-	விதிப்படி அமைந்த பந்து
Rough play	-	முரட்டாட்டம்
Scoop stroke	-	குடைந்தாடுதல்
Stick	-	கோல்
Striking circle	-	அடிக்கும் வட்டம்
Stroke	-	அடிக்கும் முறை
Team Captain	-	குழுத் தலைவன்
Time of Play	-	ஆட்ட நேரம்
Under Cut	-	கீழாக வெட்டி ஆடல்
Wearing	-	அணிகலன்

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

1. ஆடுகளம்

(அ) ஆடுகளம் (Ground) நீண்ட சதுரமாக இருக்க வேண்டும். அதனுடைய அளவு: நீளம் 100 கெசம் (91.40 மீ), அகலம் 60 கெசம் (55.00 மீ) இருக்க வேண்டும். அதன் எல்லைக்குள், படத்தில் காட்டி உள்ளபடி வெள்ளைக் கோடுகளால் குறிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். நீண்ட அளவுள்ள எல்லைக் கோடுகளைப் பக்கக் கோடுகள் என்றும், குறைந்த அளவுள்ள கோடுகளைக் கடைக்கோடுகள் என்றும் கூறுவார்கள். ஆடுகளத்தைக் குறிக்கும் கோடுகள் முழுவதும் கடைசிவரை 3 அங்குலம் அகலம் கொண்டதாகவே குறிக்கப்பட வேண்டும்.

அகில உலகப் போட்டியில் நடக்கின்ற ஆடுகளத்தின் அளவு, 100 கெசம் 60 கெசம் என்பதே அனுசரிக்கப்படுகிறது.

(ஆ) ஆடுகளத்தை இரண்டாகப் பிரிக்கும் நடுக்கோடு அதன் முழு நீளத்திற்கு, ஒரே கோட்டினால் குறிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடுகளத்தின் கடைக்கோட்டிலிருந்து இருபுறமும் இருக்கும் 25 கெசக் கோடுகள் இரண்டும், ஒரே நேர்க்கோடுகளால் அதன் முழு நீளமும் குறிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

(இ) உள்ளே தள்ளி விடல் (Push-in) செயலுக்காக நடுக்கோடு, 25 கெசக் கோடுகளில், பக்கக் கோடுகளில் இருந்து 5 கெசத் தூரத்திற்கு வெளியில் அதற்கு இணைக்கோடாக இருப்பது போல் (Parallel) 2 கெச நீளத்தில் கோடு ஒன்று குறிக்கப்பட வேண்டும். விளக்கத்திற்கு படத்தினைப் பார்க்கவும்.

(ஈ) ஒவ்வொரு பக்கக் கோட்டிலும், கடைக் கோட்டிற்கு இணையாக, 16 கெச தூரத்தில், பக்கக் கோட்டின் உட்புறத்தில் 12 அங்குலத்திற்கும் மிகாத குறி (Mark) ஒன்று குறிக்கப்பட வேண்டும்.

(உ) ஒறுநிலை முனை அடி (Penalty Corner Hits) எடுப்பதற்காக கடைக்கோட்டில் அமைந்துள்ள இலக்கின் இருபுறமும், ஒவ்வொரு கம்பத்தில் இருந்தும் 5 கெசம், 10 கெசம் என்று கடைக் கோட்டில் ஆடுகளத்தின் வெளிப்புறமாக குறித்திருக்க வேண்டும்.

(ஊ) இலக்கின் நடுப்புள்ளியில் இருந்து ஆடுகளத்தின் உட்புறமாக, 7 கெச தூரத்தில், 6 அங்குல விட்டத்திற்கும் மிகாத புள்ளி ஒன்று குறிக்கப்பட வேண்டும்.

வளைகோல் பந்தாட்ட ஆடுகளம்

1.20-1.50 m
H
30 cm
R=19.63 m
R=14.63 m
Ø -15 cm
6.40 m
3.66 m
5 m
14.63 m
22.90 m
30 cm
91.40 m
45.70 m
30 cm
22.90 m
5 m
3 m
30 cm
3.66 m
5 m
15 cm
14.63 m
6.40 m
4.98 m
4.98 m
3.66 m
9.98 m
9.98 m
30 cm
14.63 m
5 m

மேலே கூறிய குறியீடுகளைத் தவிர, ஆடுகளத்தில் வேறெந்தக் குறியீடும் இருக்கக்கூடாது. இலக்குக் காவலர்கள், தங்கள் இலக்கிற்கு முன்னதாக, எந்தவித அடையாளமும் செய்து கொள்ளக் கூடாது.

(எ) 4 அடிக்குக் குறையாத 5 அடிக்கு மிகாத முனை மழுங்கிய உயரமுள்ள கொடிக்குச்சிகள், ஆடுகளத்தின் ஒவ்வொரு மூலை யிலும் ஊன்றி வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். நடுக்கோட்டிலும் 25 கெசக் கோடுகளிலும் உள்ள கொடிக்குச்சிகள் (நீள அகலத்தில் 12 அங்குலத்திற்கு மிகாத கொடிகள் பக்கக் கோடுகளுக்கு வெளியே ஒரு கெசத்திற்கு அப்பால் ஊன்றி வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். (படம் காண்க)

2. இலக்கு, இலக்குக் கம்பங்கள் முதலியன

ஒவ்வொரு கடைக் கோட்டின் மத்தியிலும் ஒரு இலக்கு உண்டு. இலக்கின் அகலம் 4 கெசம் இருக்குமாறு காட்டும் இரு கம்பங்களின் மேல் உயரம், தரையில் இருந்து 7 அடி இருக்குமாறு ஒரு குறுக்குக் கம்பத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும்.

நடப்பட்டிருக்கும் இலக்குக் கம்பங்களின் முன்பாகம் கடைக்கோட்டின் வெளிப்புறத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். குறுக்குக் கம்பத்துக்கு வெளியே இலக்குக் கம்பங்கள் நீண்டிருப்பதோ அல்லது இலக்குக் கம்பங்களைவிட குறுக்குக் கம்பம் நீண்டிருப்பதோ கூடாது.

இலக்குக் கம்பங்கள், குறுக்குக் கம்பம் இவைகளின் அகலம் 2 அங்குலமாகவும், கனம் 3 அங்குலத்திற்கு மிகாமலும் நீண்ட சதுரம் பெற்ற கம்பங்களின் ஓரங்கள் (Edges) ஆடுகளத்தை நோக்கியபடி பதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இலக்குக் கம்பங்களிலும், குறுக்குக் கம்பத்திலும், இலக்குவின் பின்புறத்தில் உள்ள தரையிலும் 6 அங்குலத்திற்கு மிகாத இடைவெளியில் வலை இறுகக் கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

18 அங்குலத்திற்கு மேற்படாத அளவு கொண்ட இலக்குப் பலகைகள் (Goal Board) இலக்கின் வலைக்கு ஓரடி உட்புறமாக வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். கடைக் கோடுகளுக்கு செங்கோண மாக இருக்குமாறு பக்கப் பலகைகள் பொருத்தப்படல் வேண்டும். பக்கப் பலகைகள் இலக்குக் கம்பங்களின் பின்பகுதியில் பொருத்தப்படும்பொழுது, கம்பத்தின் அகலத்திற்கு மேலே போகாமலும், இலக்கிற்கு உட்புறமோ அல்லது வெளிப்புறமோ செல்லாமலும் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்.

கம்பங்களுக்கு வெள்ளை வண்ணப் பூச்சும், பின் பலகைகளுக்கு அதேபோல் வெள்ளை வண்ணப்பூச்சும் பின் பலகைகளின் முன்புறத்திற்கு திண்மையான (Dark) வண்ணமும் பூசப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

அடிக்கும் வட்டம் (Shooting Circle)

கடைக்கோட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு இலக்குக் கம்பத்திலிருந்தும் 16 கெச அளவு கடைக்கோட்டில் குறித்து, ஒரு அரை வட்டம் குறித்தால், அதே சமயத்தில் இலக்கு எல்லையான 4 கெச தூர அளவு அரைவிட்டக் கோடுகள் முடிகிற இடத்தில் குறித்து, அதில் ஏற்படுகிற அரைவட்டப் பரப்பே, அடிக்கும் வட்டம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இனி இந்த அடிக்கும் வட்டம், வட்டம் என்றே அழைக்கப்படும்.

கடைக்கோட்டின், இலக்கு அமைந்திருக்கும் மைய இடத்திலிருந்து, வட்டத்திற்குள்ளான முன்புறத்தில் 7 கெச தூரத்திற்கு ஒரே குறியீடு (Mark) அமைக்க வேண்டும். அந்தக் குறியீடு, 6 அங்குல விட்டம் உள்ளதாக அமைய வேண்டும்.

2. ஆடப் பயன்படும் பொருட்கள்

1. பந்து

(அ) விதிப்படி அமைந்த பந்தின் (Regulation ball) மேலுறை, வெள்ளைத் தோலால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். அல்லது வேறு தோலால் செய்யப்பட்டிருந்தாலும் வெள்ளை வண்ணப்பூச்சு உள்ளதாக (Painted) இருக்க வேண்டும். அது சாதாரணக் கிரிக்கெட் பந்தின் மேலுறையை ஒத்தது போலத் தைக்கப்படலாம் அல்லது தையல் விளிம்பு தெரியாமலும் ஆக்கப்படலாம்.

(ஆ) சாதாரண கிரிக்கெட் பந்தைப் போல, பந்தின் உள்பாகம் தக்கையாலும் (Cork) முறுக்கேறிய கெட்டி நூலாலும் (Twine) செய்யப்பட வேண்டும்.

பந்தின் கனம் 5¾ அவுன்சுக்கு மிகாமலும், 5½ அவுன்சுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும். (156 கிராம் முதல் 163 கிராம் வரை).

(ஈ) பந்தின் சுற்றளவு 9¼ அங்குலத்திற்கு மிகாமலும், $8^{13}/_{16}$ அங்குலத்திற்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும். (22.4 செ.மீட்டரிலிருந்து 23.5 செ.மீ. வரை)

(உ) வேறுவித அளவுள்ள அல்லது வண்ணம் உள்ள பந்தைப் பயன்படுத்த வேண்டுமானால், குழுத் தலைவர்கள் இருவரது

ஒப்புதலின் பேரில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த விதிகளுக்குட் பட்டு அமைந்திருக்கும் பந்தையே நடுவர்களும் அனுமதிக்க வேண்டும்.

2. கோல்களும், காலணிகளும்

(அ) கோலின் (Stick) இடது கைப்பக்கத்தில் மட்டுமே தட்டையான பாகம் இருக்க வேண்டும்.

(ஆ) கோலின் தலைப்பாகம் (அதாவது மேலே உள்ள இணைப்பிற்கு அடிப்பாகத்தில்) உலோகத்தால் வரம்பு கட்டியதாகவோ அல்லது உலோகம் ஏதாவது உட்செலுத்தப் பட்டதாகவோ அல்லது பொருத்தப்பட்டதாகவோ இருக்கக் கூடாது. கூர்மையான நுனி அமைந்ததாகவோ அல்லது அபாயம் விளைவிக்கக் கூடிய சிம்புகளோ (Splinters) அதில் இருக்கக் கூடாது. கோலின் முடிவிடம் (Extermity) சதுரமாகவோ அல்லது கூர்மையாகவோ அமையாமல், வளைவுள்ளதாக அமைய வேண்டும்.

(இ) கோலின் மொத்த எடை 28 அவுன்சுக்கு மிகாமலும், 12 அவுன்சுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும். பெண்களின் ஆட்டத்திற்குரிய கோலின் எடை 23 அவுன்சுக்கு மிகாமலும், 12 அவுன்சுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும். அந்தக் கோலின் மொத்த உருவ அமைப்பு (மேல் சுற்றப்பட்டக் கட்டுடன்) உட்புறத்தில் 2 அங்குலம் விட்டம் உள்ள ஒரு வளையத்திற்குள் தடையில்லாமல் நுழையுமாறு அமைந்திருக்க வேண்டும்.

தண்டனை: இவ்விதிகளுக்கு இணக்கம் இல்லாது இருக்கின்ற கோலை ஆட்டத்தில் பயன்படுத்த முடியாதபடி, நடுவர் தடுத்து விடுவார்.

(ஈ) மற்ற ஆட்டக்காரர்களுக்கு அபாயம் விளைவிக்கக்கூடும் என்று நடுவர் கருதுகின்ற காலணியையோ அல்லது மற்ற பொருட்களையோ ஒரு ஆட்டக்காரர் அணிந்து கொள்ளக்கூடாது. இந்த விதிக்கு அடங்காது அணிந்திருக்கும் அணிகலனை (Wearing) அணிய விடாது நடுவர் தடுத்து விடுவார்.

ஒவ்வொரு குழுவும், அதனதன் சங்கம் அனுமதித்திருக்கும் சீருடையையே (Uniform) அணிய வேண்டும். எதிர்க்குழுவின் சீருடைக்கு ஏற்ப இருந்து குழப்பி விடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இலக்குக் காவலன் மார்பு காக்கும் மேலுறைகள், காலுறைகள், கையுறைகள், தலைக்கவசம் முதலியவற்றை கட்டாயம் அணிந்திருக்க வேண்டும்.

3. குழு அமைப்பும் ஆட்டக்காரர்களும்

1. குழு அமைப்பு (Team)

(1) ஒரு குழுவில் 11 ஆட்டக்காரர்களுக்கு மேல் ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுவதற்காக இருக்கக் கூடாது. மொத்தம் 16 பேர். போட்டி ஆட்டம் இரு குழுக்களால் ஆடப்படும். 5 முன்னோட்டக்காரர்கள் (Forwards), 3 இடைக் காப்பாளர்கள் (Half-backs), 2 கடை காப்பாளர்கள் (Full Backs) 1 இலக்குக் காவலன், இவ்வாறு ஒரு குழு அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

2. மாற்று ஆட்டக்காரர்கள் (Substitutes)

(ஆ) ஆட்ட நேரத்தில், 5 மாற்று ஆட்டக்காரர் இருக்கிறார்கள். 16 ஆட்டக்காரர்களில், ஆடுபவர்கள் தவிர, மீதமுள்ள ஆட்டக் காரர்களை, எத்தனை பேர்களை வேண்டுமானாலும், எத்தனை முறையேனும் மாற்றிக் கொண்டு ஆடலாம்.

ஒருவர் இடத்திற்கு மாறிப்போன ஒரு மாற்றாட்டக்காரர், வெளியே வந்த பிறகு, வேறு ஒருவர் இடத்திற்காக மீண்டும் மாற்றாளாய் ஆட உள்ளே செல்லலாம். (வெளியேற்றப்பட்ட ஆட்டக்காரர் ஒருவருக்காக ஒரு மாற்றாட்டக்காரரை மாற்றிக்கொள்ள அனுமதியில்லை. அவருடைய தண்டனை நேரம் முடிந்த பிறகு, அவரது இடத்தில் வேறு ஒருவரை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.)

ஒறுநிலை முனை அடி, அல்லது ஒறுநிலை அடி எடுக்கும் நேரம் தவிர மற்ற எந்த சமயத்திலும் மாற்றாட்டக்காரரை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

மேலே உள்ள 2 சூழ்நிலைகளும் அறிவித்த பிறகு, ஆட்டக்காரர் ஒருவருக்கு விளையாட இயலாமற் போனால் மாற்றிக் கொண்டுவிட அனுமதி உண்டு.

இந்த நேரத்தில் இலக்குக் காவலனால் தடுத்தாடும் நிலையில் இயலாமற் போனால் உடனே வேறொரு இலக்குக் காவலனை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஏதோ ஒரு காரணத்தால், தடுத்தாட வேண்டிய இலக்குக் காவலன், தண்டனை பெற்று, வெளியேற்றப்படுகிறபோது, அந்தக் குழுவின் தலைவன் வேறொரு இலக்குக் காவலனை உடனே ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

இலக்குக் காவலனை மாற்றுவதற்கு நேரத்தை வீணாக்கக் கூடாது. அதே சமயத்தில் இலக்குக் காவலனுக்குரிய தற்காப்புச் சாதனங்களையெல்லாம் அவர் அணிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆட இயலாதவருக்காக ஆள் மாற்றுகிறபோது, உடனே செய்ய வேண்டும். ஆட்டக் கடிகார நேரம் அதற்காக நிறுத்தப்பட மாட்டாது.

குறிப்பு: 1. மாற்றப்படுகிற ஆட்டக்காரர் ஆடுகளத்திலிருந்து வெளியே வந்த பிறகுதான், மாற்றாட்டக்காரர் ஆடுகளத்திற்குள் நுழைய வேண்டும். அப்படி நுழைந்தால் அது தவறான நடத்தை என்று தவறுக்குள்ளாக்கப்படும்.

2. ஆட்டக்காரர் வெளியேறுவதும், மாற்றாட்டக்காரர் உள்ளே நுழைவதும், நடுக்கோட்டின் வழியாகத்தான் செய்ய வேண்டும்.

3. இலக்குக் காவலன் மாறுகிறபோது, அடிக்கும் வட்டத்தின் வழியாக வரலாம். அது நேரம் வீணாவதைத் தடுப்பதற்காகவே.

பெண்கள் ஆட்டத்தில் - ஆட்ட நேரத்தில் ஒரு பெண், தான் வெளியேற்றப்பட்டால் தனக்குப் பிறகு யாரென்று அவர் முன்கூட்டியே ஒருவரை அறிவிக்க வேண்டும். ஆட்டக்காரர் காயமுற்றதன் காரணமாக, ஆடி முடிக்க இயலாது போனால், அவரது குழுத் தலைவியின் வேண்டுகோளுக்கேற்ப, அவரது இடத்தில் வேறொரு ஆட்டக்காரரை ஆடச் செய்யலாம்.

3. குழுத் தலைவர்களின் கடமை

(அ) ஆடுகளத்தின் பக்கத்தைத் (Ends) தேர்ந்தெடுக்க, அல்லது முதலில் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்க நாணயத்தைச் சுண்டி எறிந்து குழுத் தலைவர்கள் முடிவு செய்வார்கள்.

(ஆ) தேவையானால், ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன் அவரவர்க்குரிய இலக்குக் காவலர்களை எதிர்க்குழுத் தலைவரிடத்தும் நடுவரிடத்தும் குறித்துக் காட்டவும், மற்றும் அதாவது, இலக்குக் காவலனை மாற்றும்பொழுது எடுத்துக் கூறவும் குழுத் தலைவர்கள் இருக்கின்றார்கள்.

4. ஆடும் நேரம் - 35 நி (10 நி) 35 நி

ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன்பே, இரு குழுத் தலைவர்களும், இணங்கி ஒத்துக் கொண்டாலொழிய ஆட்ட நேரம், ஒவ்வொரு பருவமும் 35 நிமிடங்களாக, இரு பருவங்கள் இருக்க வேண்டும்.

இடைவேளைக்குப் பிறகு, இரு குழுக்களும் ஆடுகளத்தின் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இடைவேளையின் நேரம் 10 நிமிடத்திற்கு மேல் போகக்கூடாது. ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன்,

இரு குழுத் தலைவர்களும் இணங்கி ஒத்துக் கொண்டாலொழிய, எந்த நிலையிலும் இடைவேளை நேரம் 10 நிமிடங்களுக்கு மேல் போகக் கூடாது.

பின் தள்ளல் மூலம் (Pass Back), நடுவர் விசில் மூலம் அனுமதி கொடுத்தவுடன் ஆட்டம் ஆரம்பம் ஆகிறது.

4. விளையாடும் முறைகள்

(Conduct of Play)

1. கோலின் (Stick) முன்பாகத்தால் மட்டுமே பந்தை விளையாட வேண்டும். தன்னுடைய கையில் சொந்தமாகக் கோல் இன்றி எந்த ஆட்டக்காரரும் ஆட்டத்தில் பங்கு பெறவோ அல்லது இடை புகவோ கூடாது.

தனி அடி, ஒறுநிலை முனை அடி, ஒறுநிலை அடி அடிப்பதற்காக, வேறு ஒரு கோலை மாற்றிக் கொள்ளக்கூடாது.

2. பந்தை அடிக்க அணுகுகிற பொழுதோ, ஆட முயல்கின்ற பொழுதோ, ஆடிக் கொண்டிருக்கின்றபொழுதோ, அல்லது பந்தை நிறுத்துகின்ற பொழுதோ, தனது தலை உயரத்திற்கு முன்போ அல்லது பந்தை அடித்ததற்குப் பின்போ உயர்த்தப்படக் கூடாது.

3. அபாயம் விளைவிக்கின்ற தன்மையில் அல்லது அபாயத்திற்கு வழி நடத்துகின்றதுபோல் எதிராளியை முரட்டுத்தனமாக அடித்துத் தாக்குவதோ அல்லது ஆடுவதோ அல்லது பந்தை முரட்டுத்தனமாக உதைப்பதோ போன்ற முறையில் விளையாடக்கூடாது. ஒரு ஆட்டக்காரர் தோள் பகுதிக்கு மேலே உயர்ந்து போகுமாறு பந்தை அடித்தாடக் கூடாது. அபாயம் விளைவிப்பது போல் தன்னை நோக்கி வருகிற பந்தைக் கையால் தடுக்கலாம்.

4. தரையில் உள்ள அல்லது தரைக்கு மேலே இருந்து வருகிற பந்தைத் தடுக்க அல்லது ஒருபுறமாகத் திருப்பி ஆட முயலும்போது, தனது உடலின் ஏதாவது ஒரு பகுதியையோ அல்லது தனது பாகங்களின் உதவியைக் கொண்டோ ஆடுவது கூடாது.

5. கோலால் செய்வதன்றி, மற்ற எந்த முறையிலேனும் பந்தைப் பொறுக்குவதோ, உதைப்பதோ, எறிவதோ, ஏந்துவதோ அல்லது தள்ளுவதோ கூடாது.

6. எதிராளியினது கோலுடன் வேகமாக அடித்தலோ, கொக்கி போட்டு இழுத்தலோ, பிடித்தலோ, அடித்தலோ அல்லது தடை செய்தலோ கூடாது.

7. பந்துக்கும் எதிராளிக்கும் இடையில் ஓடி, அந்த ஆட்டக் காரரின் வழியை அடைப்பதோ அல்லது உடலால் குறுக்கிடுவதோ அல்லது கோலால் தடை செய்வதோ கூடாது. அவர் பந்தைத் தொடுவதற்கு முன் தான் சென்று பந்தை எடுத்தாட முடிந்தாலன்றி, மற்றவர் எடுத்த பிறகு அவரின் இடப்புறம் சென்று கோலையோ அல்லது ஆளையோ அடிக்கக் கூடாது. எதிராளியை எந்த நிலையிலும் இடிப்பதோ, உதைப்பதோ, முன்னுக்குத் தள்ளுவதோ, இடறி விழச் செய்வதோ, அடிப்பதோ அல்லது பிடிப்பதோ கூடாது.

8. தன்னுடைய சொந்த அடிக்கும் வட்டத்தில் (Shooting circle) பந்து இருக்கும்பொழுது மட்டுமே, பந்தைக் காலால் உதைக்கவும், உடம்பின் எந்தப் பாகத்தினாலாவது பந்தைத் தடுக்கவும் இலக்குக் காவலன் அனுமதிக்கப்படுகிறான். இலக்கினுள் சரியாக அடிக்கப்படும் பந்து, இலக்குக் காவலனது உடலின் மேல் பட்டுத் திரும்பி வந்தாலும், அதற்காக, அவனைத் தண்டிக்க முடியாது.

ஒறுநிலை அடியில் (Penalty Stroke) இலக்குக் காவலன் பங்கு பெறும்பொழுது மட்டும், இந்த உரிமைகள் எல்லாம் கிடையாது. இந்த நேரத்தில் கையுறைகளைத் (Gloves) தவிர, மற்றக் காலுறைகளைக் (Pads) கழற்றவோ அல்லது பிற உதவி சாதனங்களை அகற்றிடவோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

9. இலக்குக் காவலனின் காலுறைகளில் அல்லது ஆட்டக்காரர், நடுவர் இவர்களது ஆடைகளில் பந்து விழுந்து தங்கி விட்டாலோ (Lodge), ஆட்டத்தை நடுவர் நிறுத்திவிட்டு எந்த இடத்தில் இந்த நிகழ்ச்சி நடந்ததோ, அதே இடத்தில் வைத்து புல்லி (Bully) மூலம் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைப்பார்.

10. நடுவரின் மேல் பந்து பட்டாலும், மற்ற பொருள்களின் மீது பட்டாலும் அது ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும். ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

11. முரட்டுத்தனமான அல்லது அபாயகரமான ஆட்டம் என்றுமே அனுமதிக்கப்பட மாட்டாது. இவ்வாறு நடந்து கொள்வது, நடுவரின் கருத்துப்படி பண்பற்ற செயல் என்று கொள்ளப்படும்.

12. முரட்டுத்தனமான அல்லது ஆபத்தை விளைவிப்பது போல் ஆடுவது அல்லது நேரத்தை வீணாக்குவது, வேண்டுமென்றே வெளிப்படையாக விதிகளை மீறுவது, பண்பாடில்லாமல் நடந்து கொள்வது போன்றவை எல்லாம் தவறான நடத்தைகள் என்று குறிப்பிடப்பட்டு தண்டிக்கப்படும்.

5. விளையாட்டுக்குரிய விளக்கங்கள்

1. ஆட்டத்தில் தொடக்கம் (Start)

(அ) முதலில் விளையாட்டைத் தொடங்கி வைக்கவும், வெற்றி எண் பெற்ற பிறகு, மீண்டும் விளையாட்டைத் தொடங்கி வைக்கவும், இடைவேளை முடிந்த பிறகு ஆட்டத்தைத் தொடங்கவும், ஆடுகளத்தின் மையப் புள்ளியில் இருந்து எடுக்கப்படும் இந்தப் பந்தைப் பின்தள்ளும் முறை பயன்படுகிறது.

(ஆ) ஆட்டத்தில் பந்து பின்புறம் தள்ளி விளையாடப்படும் முன், மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களும், பந்து இருக்கும் இடத்தை விட்டு, அவரது சொந்தக் கடைக்கோட்டின் அருகிலேயே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒருவரும் பந்துக்கு 5 கெச தூரத்திற்கு உள்ளாக நிற்கக்கூடாது.

பந்தை புல்லி (Bully)

(அ) பந்தைப் புல்லி (Bully) எடுப்பதில், ஒவ்வொரு குழுவில் இருந்தும் ஒருவர் வந்து பங்கு பெறுவர். வலப்புறத்தில் அவரது கடைக்கோடு இருக்க, பக்கக் கோடுகளின் பக்கமாக முகந்திருப்பி அவர்கள் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். அந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்களுக்கும் இடையில், பந்து தரையில் வைக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் பந்துக்கும், தன்னுடைய சொந்தக் கடைக்கோட்டிற்கும் இடையில் தட்டி, பின்னர் பந்துக்கு மேலே எதிராளியில் கோல் முகத்தில் தட்டி (தட்டையான பகுதியில்) இதேபோல் மாறி மாறி ஒரு முறை தட்ட வேண்டும். பிறகு, அந்த இருவரில் ஒருவர் அவருடைய கோலால் பந்தை விளையாடியவுடன், பொதுவான ஆட்டம் தொடங்கும்.

(ஆ) ஒறுநிலை அடி எடுக்கும் நிலையைத் தவிர அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே கடைக்கோட்டில் இருந்து 5 கெசத்திற்கு உள்ளாக எந்தப் புல்லியும் எடுக்கப்படக் கூடாது.

தண்டனை: இந்த விதியை மீறினால், புல்லியை மறுபடியும் எடுக்க வேண்டும். பிடிவாதமாகத் தொடர்ந்து இந்த விதியை மீறினால், எதிர்க் குழுவினருக்குத் தனி அடி வாய்ப்பை நடுவர் வழங்குவார். தடுக்கும் குழுவினர் அடிக்கும் வட்டத்திற்குள் இதுபோன்றத் தவறுகளைச் செய்தால், ஒறுநிலை முனை அடியைத் தண்டனையாகப் பெறுவர்.

2. தனி அடி

(அ) (விதி 5-ல் அ; விதி 6-ல் அ; விதி 7) தவிர, எந்த இடத்தில் தவறு நிகழ்ந்ததோ, அதே இடத்தில் தனி அடி (Free Hit) எடுக்கப்பட வேண்டும். தடுக்கும் குழுவிற்குத் தனி அடி எடுக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தால், கடைக்கோட்டில் இருந்து 16 கெச தூரம் (உட்புற அளவில்) தவறு நடந்த இடத்தில் இருந்து பக்கக் கோட்டிற்கு நேரிணையாக உள்ள எந்த இடத்திலும் வைத்துப் பந்தை அடிக்கலாம்.

(ஆ) பந்தை அடிக்கலாம் அல்லது தரை வழியாகத் தள்ளலாம் (Push), ஆனால் பந்தைக் குடைந்தாடும் முறை (Scoop stroke) இந்த நிலையில் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. அபாயகரமான முறையில், ஆடுவதற்கு அனுமதி இல்லை.

தனி அடி அடிக்கும் முறை

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள் தாக்கும் குழு தவறு இழைத்தால், தடுக்கும் குழு தனி அடி அடித்துத் தொடங்க வேண்டும். அப்பொழுது, அந்த வட்டத்திற்குள் எந்த இடத்தில் வேண்டு மானாலும் வைத்து தனி அடி எடுக்கலாம்.

தனி அடிக்கு முன், பந்து நிலைப்பந்தாக இருக்க வேண்டும். அடிக்கப்படும் பந்தானது, வட்டத்திற்குள்ளே முழங்கால் உயரத்திலே மேலே உயர்ந்து செல்லுமாறு அடித்தாடக் கூடாது.

தனி அடி அடிக்கும்பொழுது, தரையில் பந்து அசைவற்று இருக்க வேண்டும். ஆட்டக்காரர் எந்தக் குழுவைச் சேர்ந்தவராயினும், பந்துக்கு 5 கெசத் தூரத்திற்கு அருகில் நின்று கொண்டிருந்தாலும், தனி அடியை மீண்டும் எடுக்க வேண்டும். பந்துக்கு 5 கெசத் தூரத்திற்குள்ளாக ஒரு ஆட்டக்காரர் நின்று கொண்டு நேரத்தைக் கடத்தி, அதனால் பயன் அடைகிறார் என நடுவர் கருதினால், அந்தக் காரணத்திற்காக நடுவர் தனி அடி எடுப்பதற்குரிய காலத்தைத் தாமதப்படுத்தக் கூடாது.

தனி அடி அடித்ததும், மற்ற ஆட்டக்காரர் (யாராயினும்) அந்தப் பந்தை விளையாடுவதற்கு முன், தனி அடியை எடுத்தவரே, பந்தை மீண்டும் விளையாடவோ, பந்து விளையாடப்படும் தூரத்திற்கு நெருங்கிச் செல்லவோ கூடாது.

தண்டனை: இந்த விதியை மீறினால்...

1. வட்டத்திற்கு வெளியே நடந்தால்: எதிர்க் குழுவினருக்குத் தனி அடி வாய்ப்புத் தரப்படும்.

2. வட்டத்திற்கு உள்ளே தாக்குவோர் நடந்தால்: எதிர்க் குழுவினருக்குத் தனி அடி வாய்ப்புத் தரப்படும்.

3. தடுப்போர் நடந்தால்: எதிர்க் குழுவினருக்கு ஒறுநிலை முனை அடி அல்லது ஒறுநிலை அடி வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

கோல் விதியை மீறி நடந்தால்:

(அ) வட்டத்திற்கு வெளியே: எதிர்க்குழுவினருக்குத் தனி அடி (Free Hit) வாய்ப்பு வழங்கப்படும். தடுக்கும் குழுவைச் சேர்ந்தவர் தன் சொந்த 25 கெசப் பரப்பில், வேண்டுமென்றே செய்த தவறென்று நடுவர் கருதினால், இதற்குத் தண்டனையாக ஒறுநிலை முனை அடியைத் (Penalty-corner) தருவார்.

(ஆ) வட்டத்திற்குள்ளே: தாக்குவோர் தவறு இழைத்தால் எதிர்க்குழுவினருக்குத் தனி அடி வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

இரண்டு எதிராளிகள் சேர்ந்தாற்போல் ஒரே சமயத்தில், வட்டத்திற்கு உள்ளே அல்லது வெளியே விதியை மீறி நடந்தால்.

எந்த இடத்தில் இந்தத் தவறு நடந்ததோ, அந்த இடத்தில் வைத்துப் புல்லி எடுத்து ஆட வேண்டும் என்று நடுவர் ஆணை யிடுவார்.

முரட்டுத்தனமான அல்லது அபாயகரமான ஆட்டம் அல்லது பண்பற்ற நடத்தை இதற்குரிய தண்டனையைத் தருவதுடன், தவறு இழைத்த ஆட்டக்காரரை எச்சரிக்கவோ, தற்காலிகமாக 5 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல், ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றவோ, அல்லது இனி ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ளாமல் வெளியேற்றி விடவோ நடுவருக்கு அதிகாரம் உண்டு.

தற்காலிகமாக வெளியே நிறுத்தி வைக்கப்பட்ட ஆட்டக்காரர், தன்னை வெளியே நிறுத்தி வைத்த நடுவர் உள்ளே செல்ல அனுமதிக்கும் வரை, நேரக் காப்பாளர் அருகில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.

3. உள்ளே தள்ளிவிடல் (Push in)

பக்கக் கோட்டைக் கடந்து, பந்து முழுவதுமாக வெளியே சென்றுவிட்டால் அதே பந்தை (இல்லையேல் வேறொரு பந்தை), பக்கவாட்டில் கடந்து போன இடத்தில் வைத்து, வெளியே பந்து போக யார் காரணமாக இருந்தாரோ அந்த ஆட்டக்காரருக்கு எதிர்க்குழுவினரில் ஒருவர், அந்தப் பந்தை தரையோடு தரையாக

உள்ளே தள்ளி விடுவதைத்தான் உள்ளே தள்ளி விடல் (Push-in) என்கிறோம். அல்லது அடித்தாடியும் அனுப்பலாம். அல்லது அடித்தாடும்போது, உள்ளே தள்ளிவிடும் ஆட்டக்காரர் தள்ளி விடும்போது பக்கக் கோட்டுக்கு முழுமையாக உள்ளேயோ அல்லது வெளியேயோ இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை.

தண்டனை: ஆட்டத்தில் பந்தை உள்ளே தள்ளி விடுவதனைச் செய்தவர் தவறு இழைத்தால், எதிர்க் குழுவினருக்கு இந்த வாய்ப்புக் கொடுக்கப்படும். அவர் இரண்டாம் முறையாகத் தானே விளையாடி இருந்தால், அவரது எதிர்க் குழுவினருக்குத் தனி அடி வாய்ப்புக் கொடுக்கப்படும்.

மற்ற யாராவது தவறு இழைத்தால், உள்ளே தள்ளிவிடல் மீண்டும் எடுக்கப்படும். அதே தவறு மீண்டும் நிகழ்ந்தால், எதிர்க்குழுவுக்குத் தனி அடி வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

4. அடிக்கும் வட்டம் (Shooting Circle)

ஒவ்வொரு இலக்கிற்கும் முன்பாக, 3 அங்குல அகலத்துடன் 4 கெச நீளம் உள்ள வெள்ளை நேர்க்கோடுகளால் ஆக்கப்பட்டு, கடைக் கோட்டில் இருந்து 16 கெச நீளம் கொண்டதாக இருக்கிறது. அந்தக் கோடுகள் 3 அங்குல அகலம் பெற்று, இலக்குக் கம்பங்களை மையமாக வைத்து வரையப்பட்ட கால் வட்டமாக வந்து, கடைக் கோட்டுடன் இணைகின்றன. அந்தக் கோட்டின் வெளிப்புற விளிம்பில் இருந்து (Outer edge) இலக்குக் கம்பங்களின் முகப்பு வரை 16 கெசம் இருக்க வேண்டும். இந்தக் கால் வட்டக் கோடுகளாலும், கடைக் கோட்டாலும், சூழப்பட்ட பரப்பே (கோடுகள் உட்பட) அடிக்கும் வட்டம் (Shooting Circle) என்று அழைக்கப்படுகிறது. (அடிக்கும் வட்டம் இனி எல்லா இடங்களிலும் வட்டம் என்றே கூறப்படும்.)

குறிப்பு: ஆடுகளத்தின் கடைக் கோட்டில் உள்ள இலக்கின் மையப் புள்ளியில் இருந்து 7 கெச தூரத்தில் அடிக்கும் வட்டத்தினுள் ஒரு புள்ளி குறிக்கப்பட வேண்டும். அதுவே ஒறுநிலை அடி (Penalty stroke) எடுக்கப் பயன்படும் புள்ளியாகும்.

5. பந்து ஆடுகளம் விட்டு வெளியே சென்றால்

(அ) வெற்றி எண் பெறாமல், கடைக் கோட்டைத் தாண்டிப் போக தாக்குவோர் பந்தை வெளியே அனுப்பினாலும், கடைக்கோட்டில் இருந்து 25 கெச தூரம் அல்லது அதற்கு அதிகமான தூரத்தில் இருந்து, தடுக்கும் குழுவினரில் ஒருவர் வேண்டுமென்றே

கடைக்கோட்டைத் தாண்டிப் பந்தை அனுப்பவில்லை என்று நடுவர் கருதினாலும், தடுக்கும் குழு (Defending team) தனி அடி வாய்ப்பைப் பெற, அதனால் ஆட்டம் தொடங்கப் பெறும். எந்தப் பக்கமாகப் பந்து கடைக் கோட்டைத் தாண்டிச் சென்றதோ, அதன் நேர் எதிர்ப் பக்கத்திலிருந்து 16 கெச தூரத்தில் (கடைக்கோட்டில் இருந்து 16 கெசத் தூரத்தின் உள்விளிம்பு) பந்தை வைத்து அடிக்க வேண்டும்.

அடிப்பவரைத் தவிர எல்லா ஆட்டக்காரரும், பந்திலிருந்து 5 கெசத் தூரத்திற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

(ஆ) வெற்றி எண் பெறாதபொழுது, கடைக்கோட்டில் இருந்து 25 கெசத்திற்கு உள்ளாக தடுக்கும் குழுவில் உள்ள ஒருவர், கடைக்கோட்டைத் தாண்டி வேண்டுமென்றே பந்தை வெளியே அனுப்பவில்லை என்று நடுவர் கருதினால், முனை அடி அதாவது முனையில் (Corner) வைத்துப் பந்தை அடிக்கும் வாய்ப்பு எதிர்க்குழுவினருக்குக் கிடைக்கும்.

(இ) தடுக்கும் குழுவில் உள்ள ஒருவர், ஆடுகளத்தினுள் 25 கெசத்திற்கு உள்ளாக கோட்டைத் தாண்டிப் பந்தை அனுப்பினார் என்று நடுவர் நினைத்தால், எதிர்க் குழுவினருக்கு ஒறுநிலை முனை அடி அடிக்கிற வாய்ப்பை வழங்குவார் (Penalty - corner).

6. முனை அடி (Corner Hit)

(அ) எந்தக் கடைக் கோட்டுப் பக்கம் பந்து கடந்து சென்றதோ, அந்தப் பக்கத்தின் கடைக்கோட்டில் அல்லது பக்கக்கோட்டில், முனைக்கொடிக் கம்பத்தில் இருந்து 5 கெசம் வரையில் உள்ள இடத்தில், எங்கேனும் பந்தை வைத்துத் தனி அடி எடுக்கின்ற அல்லது உள்ளே தள்ளி விடுகின்ற வாய்ப்பைத் தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர் பெறுகிறார்.

7. ஒறுநிலை முனை அடி (Penalty - Corner)

முனை அடி விதியும் ஒறுநிலை முனை அடி விதியுடன் இயைந்து வரலாம். ஆனால் ஒன்று, தடுப்பவரின் கடைக்கோட்டில் ஏதாவது ஒரு பக்கத்தில் தனி அடி எடுப்பவர், தான் விரும்பும் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் பந்தை வைத்துத் தனி அடியை எடுக்கலாம். ஆனால் அந்த அடிக்கும் இடம், இலக்குக் கம்பத்தில் இருந்து 10 கெசத் தூரத்திற்குள்ளாக இருக்கக் கூடாது.

ஒறுநிலை முனை அடி எடுக்கும் பொழுது இரு குழுவிலும் உள்ள ஆட்டக்காரர்களின் இடங்கள்:

ஒறுநிலை முனை அடியை எடுப்பவரைத் தவிர, மற்ற தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் அடிக்கும் வட்டத்திற்கு, கால்களும் கோலும் வெளியே இருப்பது போல, ஆனால் ஆடுகளத்திற்கு உள்ளேயே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பந்து அடிக்கப்படும் வரை அல்லது தள்ளப்படும் வரை, தாக்கும் குழுவினர் வட்டத்திற்குள்ளே நுழையக் கூடாது. தடுக்கும் குழுவினர் கடைக்கோட்டையோ அல்லது நடுக்கோட்டையோ கடந்து வரக்கூடாது.

1. ஒறுநிலை முனை அடியால், பந்தை நேராக இலக்கினுள் செலுத்தி, வெற்றி எண் பெற முடியாது. பந்து இலக்கிற்குள் போவதற்கு முன், தாக்கும் குழுவில் உள்ள ஒருவரால் பந்து தரையில் நிறுத்தப்பட வேண்டும். (கொஞ்சமும் பந்து அசைவின்றியே இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமல்ல).

2. ஒறுநிலை முனை அடி எடுத்தவர், இரு குழுவில் உள்ள எந்த ஆட்டக்காரராவது தொட்டோ அல்லது விளையாடுவதற்கு முன்னர் அவரே பந்து விளையாடவோ அல்லது பந்து அருகில் வரவோ கூடாது.

தாக்கும் குழுவினரால் இந்த விதி மீறப்பட்டால், தடுக்கும் குழுவினருக்குத் தனி அடி வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

8. ஒறுநிலை அடி

கீழே காணும் காரணங்களால், ஒரு குழு, ஒறுநிலை அடி (Penalty-Stroke) எனும் தண்டனையைப் பெறுகிறது.

1. விளையாடும் முறைகள் என்ற பகுதியில் உள்ள விதிகளையும் தனி அடிப்பகுதியின் விதிகளையும் அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரரில் ஒருவர் வேண்டுமென்றே மீறுகின்ற பொழுதும்.

2. தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரரில் ஒருவர் வேண்டுமென்றே விளையாடும் முறைகள் என்ற பகுதியின் விதிகளை மீறி இருக்கா விட்டால் அந்தப் பந்து இலக்கினுள் சென்றிருக்கக் கூடும், எதிர்க்குழு வெற்றி எண் பெற்றிருக்க முடியும் என்ற நிலை இருக்கிற பொழுதும்,

தடுக்கும் குழு இலக்குக் காவலனும், தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர் ஒருவரும் இதில் பங்கு பெறுகின்றார்கள்.

ஒறுநிலை அடி (Penalty - Stroke) தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர் ஒருவரால், கடைக்கோட்டின் மையத்தில் இருந்து 7 கெச தூரத்தில்

ஆடுகளத்தின் உள்ளே குறிக்கப்பட்டிருக்கும் புள்ளியில் இருந்து எடுக்கப்படும்.

இந்த அடியை அடிப்பவர் பந்தைத் தள்ளலாம் (Push). அடிக்கலாம் அல்லது குடைந்தாடும் முறையால் தள்ளலாம் (Scoop). ஆனால் அவர் ஒரே ஒரு அடி (Stride) ஒரே முறைதான் தொடலாம் அல்லது அடிக்கலாம்.

தடுக்கும் குழு இலக்குக் காவலன் தான் இலக்குக் காவலனாக பணியாற்ற முடியாத பொழுது அல்லது ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்பட்ட பொழுது, அவருக்குப் பதிலாக வேறு ஒருவர் அப்பணியைச் செய்யும் பொழுது, இலக்குக் காவலனுக்குரிய எல்லா உரிமைகளும் அளிக்கப்படும்.

ஒறுநிலை அடி எடுக்கப்படுகின்ற பொழுது பங்கு பெறுகின்ற இருவரைத் தவிர, மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அருகில உள்ள 25 கெசக் கோட்டிற்கு அப்பால் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒறுநிலை அடியை அடித்தாட இருக்கின்ற ஆட்டக்காரர் எப்படி வேண்டுமானாலும் அடிக்கலாம். பந்து எவ்வளவு உயரம் வேண்டுமானாலும் செல்லலாம். அடிக்கின்ற விதிமுறைக்கு உட்பட்டே அடிக்க வேண்டும். அடி எடுக்கும் நேரத்தில், அந்தக் கடைக்கோட்டின் மேலேயே நிற்க வேண்டும். அடிப்பவர் அடிக்கத் தயாரானதும், இலக்குக் காவலன் எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் அடி எடுக்கப்படும் வரை தனது கால்களை நகர்த்தவே கூடாது. அடித்த பந்தை இலக்குக் காவலன் தனது உடலாலோ அல்லது கையாலோ தடுத்தால் அது குற்றமல்ல. இலக்குக் காவலனுக்குரிய எல்லா உரிமைகளும் அவருக்கு அல்லது அந்த மாற்றாளுக்கு உண்டு. ஆனால், அவர் தன்னுடைய இலக்கினைக் காக்கும் பொழுது, தனது உடைகளை (உதவி சாதனங்களை) அகற்றாமல் இருக்க வேண்டும்.

இலக்குக் காவலன் கடைக்கோட்டை விட்டு நகரும் படியாக, அடிக்க இருப்பவர் பாவனை செய்தாலோ அல்லது பந்தை அடிக்க இருப்பவர் அடிப்பதற்கு முன் மயக்கம் அடைந்து விட்டாலோ, ஒறுநிலை அடி மீண்டும் எடுக்கப்படும்.

ஒறுநிலை அடியில் பந்து இலக்கினுள் நுழைந்தாலும், அல்லது ஏதாவது ஒரு விதியை இலக்குக் காவலன் அல்லது அவரது மாற்றாள் மீறினாலும், அது வெற்றி எண்ணாகவே (Goal) மாறும்.

அடிக்கப்பட்ட பந்தைத் திறமையாக இலக்குக் காவலன் தடுத்துவிட்டால், வட்டத்திற்கு வெளியிலேயோ அல்லது

உள்ளேயோ பந்து தங்கிவிட்டால், அந்த ஒறுநிலை அடி எடுத்தல் முடிவு பெற்றுவிடும். ஒறுநிலை அடி வெற்றி எண் பெறாமல் முடிவு பெறுமானால், தடுக்கும் குழுவினர் ஒருவரால், 16 கெச தூரத்தில் வைத்துத் தனி அடி அடிப்பதன் மூலம் ஆட்டம் தொடங்கப்படும்.

ஒறுநிலை அடியை அளித்து அதை நடத்துவதற்கும், அது முடிந்தவுடன் ஆட்டத்தை மீண்டும் தொடங்குவதற்கும், எடுத்துக் கொள்கிற நேரத்தை, முன்பே ஒத்துக் கொண்டிருக்கிற ஆட்ட நேரத்துடனேயே (Time of play) இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (3-வது பகுதி, 4-வது பிரிவைக் காண்க).

9. வெற்றி எண் (Goal)

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள் இருந்து, தாக்குவோரால் அடிக்கப் பட்ட அல்லது அவரது கோலில் பட்ட பந்தானது, இரண்டு இலக்குக் கம்பங்களிடையே குறுக்குக் கம்பத்திற்குக் கீழாகக் கடைக்கோட்டை கடந்து சென்றால், அதுவே வெற்றி எண்ணைத் (Goal) தருவதாகும். தடுக்கும் குழுவில் உள்ள ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட ஆட்டக்காரர்கள் அடுத்தடுத்து அந்தப் பந்தைத் தொட்டு அல்லது விளையாடினார்கள் என்று கூறுவது அர்த்தமற்றதாகும்.

ஆட்ட நேரத்தில், பந்து முழுவதும் கடைக்கோட்டைத் தாண்டிக் கடந்து செல்லும் பொழுது, இலக்குக் கம்பங்கள் அல்லது குறுக்குக் கம்பம் இடம் பெயர்ந்து போனால், அந்தக் கம்பங்கள் அங்கு இருந்திருந்தால், அதனுள் பந்து சென்றிருக்கக்கூடும் என்று நடுவர் கருதினால், அதை வெற்றி எண் என்றே நடுவர் கூறி விடுவார் (Goal is scored).

அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெறுகின்ற குழுவே ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றதாகும்.

6. நடுவர்க்குரிய குறிப்புகள்

1. தனக்குரிய ஆடுகளப் பகுதியில் முடிவெடுக்கவும், ஆட்ட நேரம் முழுவதும், அங்கேயே நின்று ஆட்டத்தைக் கண்காணிக்கின்ற பொறுப்பும் உடையவராக இருக்கிறார்.

2. தனக்குரிய பகுதியில், முனை அடிகள், ஒறுநிலை முனை அடிகள், ஒறுநிலை அடிகள், வெற்றி எண்கள் போன்ற முடிவினைத் தரும் பெரும் பொறுப்புகள் உடையவராக இருக்கிறார்.

3. ஆட்ட நேரத்தைக் கண்காணிக்கவும், ஆட்டக்காரர்களை முழு நேரமும் ஆடவிடவும், வெற்றி எண்களின் மொத்த எண்ணிக்கையைக்

குறித்துக் கொள்ளவும், ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்ட நேரத்தைக் குறித்து, ஆட்டத்தில் சேர்த்துத் தருதல் போன்ற பெரும் பொறுப்புடைய வராகவும் இருக்கிறார்.

(அ) ஆட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், விதிகளை நடை முறைக்குக் கொண்டு வந்து ஆட்டத்தை நடத்திக் கொடுக்கவும், இரண்டு நடுவர்கள் (Umpires) உண்டு. ஒவ்வொருவரும் ஆடு களத்தின் ஒரு பக்கத்தை, ஆட்ட நேரம் முழுவதும் கண்காணித்துக் கொள்வார்கள். அத்துடன் பக்கக்கோடு முழுவதையும் தனது கண்காணிப்பின் கீழ் வைத்துக் கொண்டாலும், முனையைப் (Corner) பற்றிய முடிவினை எடுப்பதில், தன்னுடைய பக்கத்தை மட்டுமே அவரவர் பார்த்துக் கொள்வார்.

(ஆ) முறையீட்டுக்காகக் (Appeal) காத்திராமல் தனது முடிவை நடுவர் அறிவிக்க வேண்டும்.

(இ) கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு மட்டுமே நடுவர் விசில் கொடுக்கலாம்.

1. ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்க, ஒவ்வொரு ஆடும் நேரப் பருவத்தை முடித்து வைக்க.

2. தண்டனையை நிறைவேற்ற, அல்லது மற்ற எந்தக் காரணத்தினாலாவது ஆட்டத்தை நிறுத்தி வைக்க.

3. ஒறுநிலை அடியைத் தொடங்கி முடித்து வைக்க.

4. பக்கக் கோட்டையாவது அல்லது கடைக்கோட்டையாவது பந்து முழுவதும் கடந்து சென்றுள்ளதைத் தேவையானால் சுட்டிக்காட்ட.

5. வெற்றி எண் பெற்றதை அறிவிக்க.

6. வெற்றி எண்ணுக்குப் பிறகும் நிறுத்தப்பட்ட ஆட்டம் மீண்டும் தொடர்வதற்காக.

(ஈ) தண்டனை கொடுக்கப்பட வேண்டிய செயலுக்கு அவசியம் வலியுறுத்தி நடுவர் தண்டனையைக் கொடுக்க வேண்டும். அப்படித் தண்டனையை நிறைவேற்றுவதானால், தவறினால் பாதிக்கப்பட்ட குழு, ஏதாவது பலனை அடைவதாக இருக்க வேண்டும்.

(உ) கருத்து உடன்பாடிருந்தால், ஆட்டத்தின் நேரத்தை நடுவரே கவனித்துக் கொள்ளலாம். அல்லது ஒரு பருவத்தின் (Half) நேரத்தை மட்டும் ஒருவரும், மறு பருவத்தின் காலத்தை மற்றவரும் கவனித்துக் கொள்ளலாம். ஆட்டம் கட்டாயமாக நிறுத்தப்பட்டால்

அல்லது எதிர்பாராத இடையூறுகள் நேர்ந்தால், அதனால் வீணாகிப் போன நேரத்தை எல்லாம் கழித்துக் கூட்டி, ஆட்டத்திற்கு உண்டான முழு நேரத்தையும் ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுமாறு செய்ய வேண்டும்.

(ஊ) ஒரே ஒரு நடுவர் மட்டும் இருந்தால், பக்கக்கோடுகள் பற்றிய முடிவினைக் கொடுக்க, இரண்டு கோடு காப்பாளர்கள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

(எ) விளையாடும் நேரத்தில், நடுவர்கள், ஆட்டக்காரர்களுக்குத் தேவையான ஆட்டக் குறிப்பைத் (Coaching) தரக்கூடாது.

(ஏ) குழுக்கள் பெற்றிருக்கும் வெற்றி எண்களை நடுவர் எழுதிப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

2. எதிர்பாராத இடர்கள்

(அ) ஒரு ஆட்டக்காரர் அல்லது நடுவர் தனது கடமையை ஆற்ற இயலாது போனால், நடுவர் அல்லது இரண்டாவது நடுவர் தற்காலிகமாக ஆட்டத்தை நிறுத்தி வைக்கலாம். அவ்வாறு ஆட்டம் நிறுத்தி வைப்பதற்குச் சற்று முன்னதாக, பந்து இலக்கினுள் நுழைந்து வெற்றி எண் பெற்றுவிட்டால் அது வெற்றி எண் என்றே கொள்ளப்பட வேண்டும்.

ஏனெனில், அந்த எதிர்பாராத நிகழ்ச்சி (Accidents) நடவாது இருந்திருக்குமானால், பந்து இலக்கினுள் நுழைந்திருக்கக் கூடும் என்று நடுவர் அபிப்பிராயப்பட்டால்தான் அவ்வாறு அனுமதிக்க முடிம்.

(ஆ) நடுவரால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் இடத்தில் புல்லி எடுக்கப்பட்டு ஆட்டம் மறுபடியும் தொடங்கும். (புல்லி விதியைப் பின்பற்றி).

3. நடுவர்களுக்குச் சில அறிவுரைகள்

திறமையாக நடுநிலைமையுடன் (Umpiring) ஆட்டத்தை நிர்வகிக்கின்ற தன்மையானது, ஆட்டக்காரர்கள் விதிகளை அறிந்து பின்பற்றுவதற்கு ஒரு பயிற்சியை அளிப்பதுடன், ஆட்டத்தின் தரத்தையும் உயர்த்துவதாக அமைகிறது. திறமையுள்ள நடுநிலைமை என்பது விதியை மீறும் ஒவ்வொரு செயலையும் தண்டிப்பதில் மட்டும் இல்லை.

ஒரு நடுவர் எப்பொழுதும், தன் கட்டப்பாட்டின் கீழ் ஆட்டத்தைக் கொண்டு வரவும், அதைக் கடைசிவரை காத்துக் கொள்ளவும் வேண்டும். விதிகளை மீறுவதன் மூலம், ஆட்டக்காரர்கள் பலனை

அடைவதற்கு, ஒரு பொழுதும் நடுவர் அனுமதிக்கக் கூடாது. விசில் ஊதுவதை நடுவர் செட்டாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்தக் குறிக்கோளை அடைய நலனடையும் விதியை (Advantage Rule) அதிகமாகப் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியம் ஆகிறது. சில சமயங்களில் இவ்விதியைப் பின்பற்றி, ஒரு முடிவு எடுக்க சிறிது காலதாமதம் ஏற்படலாம். ஆனால் ஒரு முடிவை எடுக்கும் பொழுதும், அதைக் கொடுக்கும் பொழுதும், தெளிவாகவும் முடிவாகவும் தர வேண்டும். நலன் அடையும் விதியைப் பின்பற்றும் பொழுது, முன்னர் கூறியுள்ள விதிகளை மீறியதெல்லாம் நடக்கவில்லை என்றே நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விதிகளின்படியே ஆட்டத்தை நடுவர் நடத்துகிறார் என்று ஆட்டக்காரர்கள் உணருகிற பொழுதிலேயே, ''முரட்டாட்டம்'' (Rough play) நின்று போவதைப் பொதுவாகவே காண முடியும். ஒருமுறை ஆட்டத்தின் ஒழுங்கைக் (கட்டுப்பாட்டை) கை நழுவ விட்டுவிட்டால், பிறகு அதை நம் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது மிக மிகக் கடினமாகிவிடும்.

விதிகள் மீறப்படுவதைக் கவனிக்க, சரியான இடத்தில் நடுவர் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டியது மிக முக்கியமானதாகும்.

தாக்குதல் அதிகமாக ஆட்டத்தில் இருக்கும்பொழுது, நடுவர் நிற்க வேண்டிய இடமாக - பக்கக் கோட்டிற்கு அருகில் 2-வது காப்பாளருக்கு சம அளவில் (Level) இருக்க வேண்டும். ''வட்டத்தின்'' உள்ளே பந்து இருக்கும் பொழுது, ''தடுத்தல்'' (Blocking) போன்ற தவறுகளை, பக்கக் கோட்டிலிருந்து கொண்டு, கண்டுபிடிப்பது மிகவும் கடினம். ஆகவே, வட்டத்தை நோக்கி நடுவர் வந்து கடைக்கோட்டிற்கு அருகில் நின்று கொள்வதுதான் சிறந்த இடம்.

ஆகவே, தொடர்ந்தாற்போல், அங்குமிங்குமாகச் செல்லும் நிலையில் நடுவர் எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும். அத்துடன், ஆட்ட நிலைக்கு ஏற்ப சரியான இடத்தில் நின்று கொண்டிருக்கத் தன்னைப் பயிற்சி செய்து கொள்வதோடு, எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் எந்தெந்த நேரத்தில் எங்கெங்கு நிற்பார்கள் என்பதைக் கணிக்கும் தன்மை உள்ளவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

அடிப்பவர் அல்லது இரண்டாவது காப்பாளர் நிற்கின்ற நிலைக்கு ஏற்ப சம அளவில் நிற்கும் தாக்கும் குழுவைச் சேர்ந்த ஒருவரை, அங்குமிங்கும் செல்லாமல், ஒரே இடத்தில் நிற்கும் நடுவரால் பார்க்க முடியாமல் போகலாம். தன் பகுதியில் தாக்குவோரின் வலது கைப்பக்கம்தான் என்றே பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு முறையும் விதிகளை மீறும் பொழுதெல்லாம் தண்டிக்க வேண்டியது நடுவரின் கடமை என்பது ஒரு தவறான கருத்தாகும். அவ்வாறு செய்வது ஆட்டத்தின் வேகத்தைத் தடை செய்வதோடு, ஒருவித மன எரிச்சலையும் உண்டாக்கும்.

தவறு இழைப்பவருக்கு அதனால் பலன் ஏதாவது கிடைக்காத நேரத்தில் அதாவது கையில் பந்து படுதல், எதிர்பாராத விதமாக உடம்பில் பந்து இடித்தல் அல்லது பந்து பட்டுத் திரும்புதல் போன்ற சில்லறைத் தவறுகளுக்காக நடுவர் தண்டிப்பது தேவை இல்லாத ஒன்றாகும்.

தடுத்தல், அயலிடம் போன்று வன்மையாக விதியை மீறும் செயல் களுக்குத் தண்டனையாகத் தனி அடி, ஒறுநிலை முனை அடி அல்லது ஒறுநிலை அடி என வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இதுபோன்ற தண்டனைகளைக் குறைந்த அளவே பயன் படுத்தினால், நடுவருக்கும் நல்லது. ஆட்டக்காரர்களுக்கும் தண்டனையைப் பற்றிய ஒருவித பய உணர்ச்சி இருக்கும். ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடியதாக ஆடும் தன்மை உள்ள தடுத்தல் அல்லது விதிகளுக்குப் புறம்பாக அநாகரிகமாக நடந்து, மற்ற ஆட்டக் காரர்களின் உற்சாகத்தைக் கெடுத்து, ஆட்டத்தின் சிறப்பை, நல்ல நோக்கத்தை மறந்து ஆடுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரரைக் கடுமையாகத் தண்டிக்காமல், கண்டிப்பின்றி கருணையுடன் விட்டுவிடுகின்ற ஒரு நடுவர், சிறந்த நடுவராக ஆகமாட்டார்.

நடுவர்கள் ஒறுநிலை அடி விதியைப் போதுமான அளவுக்குப் பயன்படுத்துவது இல்லை என்றும் பொதுவான விளக்கங்கள் என்ற பகுதியில் உள்ள விதிகளைக் காக்கும் குழுவினர்கள் (Defenders) வட்டத்திற்கு வெளியிலும் 25 கெசப் பரப்பிற்குள்ளாகவும், வேண்டுமென்றே மீறுகிற பொழுது, அவர்களது அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்தி ஒறுநிலை முனை அடிகளைத் தண்டனையாகத் தருவது இல்லை என்றும் பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது.

அழகுற, சிறப்பாகத் தடையின்றி ஆட்டத்தை நடத்துவதற்கு, ஆட்டக்காரர்களின் முழு ஒத்துழைப்பு இருந்தால்தான் முடியும் என்ற ஒரு எண்ணத்தை நடுவர் ஊட்டிவிட வேண்டும்.

மேலே கூறியவை அனைத்தும், அகில உலக வளைகோல் பந்தாட்டக் கழகத்தினரால் பயன்படுத்தப்பட்டு உலகம் முழுதும் பின்பற்றப்படுகின்ற விதிகள் ஆகும்.

❑❑❑

5. பூப்பந்தாட்டம்
(Ball Badminton)

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

2. ஆட்டக்காரர்களும் பந்தும்

3. விளையாடும் முறைகள்

4. ஆட்டத்தில் நிகழும் தவறுகள்

6. போட்டி ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்

பூப்பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Attempt	-	முயற்சி
Bat	-	பந்தாட்ட மட்டை
Boundary Line	-	எல்லைக்கோடு
Clash	-	மோதல்
Double Touch	-	இருமுறைத் தொட்டாடுதல்
Fault	-	தவறு
Let	-	(பந்து) வலையைத் தொடல்
Net Referee	-	வலைக்கான நடுவர்
Net Line	-	வலைக்கோடு
Serve	-	பந்தை வழங்கல்
Serving Crease Line	-	அடித்தெறியும் அடையாள எல்லை
Tournament	-	தொடராட்டப் போட்டி
Trial Ball	-	மாதிரிப் பந்தாட்டம்
Turn	-	ஆடும் வாய்ப்பு
Wrong Court	-	தவறான பகுதி

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

1. ஆடுகளம்

பூப்பந்தாட்ட (Ball Badminton) ஆடுகளம் 24 மீட்டர் நீளம் 12 மீட்டர் அகலம் அளவுடன் இருக்க வேண்டும். ஆடுகளம் நடுவிலே உள்ள "வலைக்கோட்டால்" (Net Line) பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆடுகளம் ஒவ்வொரு பக்கத்தில் இருந்தும் 3 அடி தூரத்திற்கு மிகாது வெளியே பதிக்கப்பட்டிருக்கும்.

இரண்டு கம்பங்களின் உச்சியில் வலையின் இரண்டு மூலைகளும் கட்டப்பட்டிருக்க, அந்த வலை, வலைக்கோட்டுக்கு மேலே தொங்கிக் கொண்டிருக்கும்.



ஒவ்வொரு பகுதியின் (Court) முடிவில் வலைக்கோட்டிற்கு இணையாக 12 மீட்டர் தூரத்தில் கிழிக்கப்பட்டிருக்கின்ற கோட்டுக்கு எல்லைக்கோடுகள் (Boundary lines) என்று பெயர். எல்லைக் கோடுகளின் மூலைகள் பக்கக் கோடுகளுடன் இணைக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

வலைக்கோட்டுக்கு இணையாக 1 மீட்டர் நீளத்தில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் கிழிக்கப்பட்டிருக்கின்ற கோட்டுக்கு அடித்தெறியும் அடையாள எல்லைகள் (Serving Crease Lines) என்று பெயர். அடித்தெறியும் அடையாள எல்லைக்கோட்டின் சரி பாதியில் பக்க கோட்டிற்கு இணையாகக் கிழிக்கப்பட்டிருக்கும் கோட்டுக்கு நடுக்கோடு (Centre Line) என்று பெயர்.

இந்த நடுக்கோடு, அடித்தெறியும் அடையாள எல்லைகளை இரண்டு சரிபாதியாகக் கூறுபடுத்தி, ஆடுகளத்தை வல இடப்பகுதி (Right and Left court) என இரண்டாகப் பிரிக்கின்றது.

2. வலையினுடைய உச்சியின் உயரம் நடுவில் 1.83 செண்டி மீட்டர் ஆகவும், கம்பங்களுக்கு அருகில் 1.85 செண்டி மீட்டர் ஆகவும், இருக்க வேண்டும்.

2. ஆட்டக்காரர்களும் - பந்தும்

1. ஒரு குழுவுக்கு 8 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. அதில் 5 ஆட்டக்காரர்கள் களம் இறங்குவார்கள். இரு குழுக்களினால் இந்த ஆட்டம் ஆடப்படுகிறது. ஒரு ஆட்டம் 29 வெற்றி எண்களைக் கொண்டது. 3-ல் 2 ஆட்டங்களில் வெற்றி பெறுபவரே வென்றவராவார்.

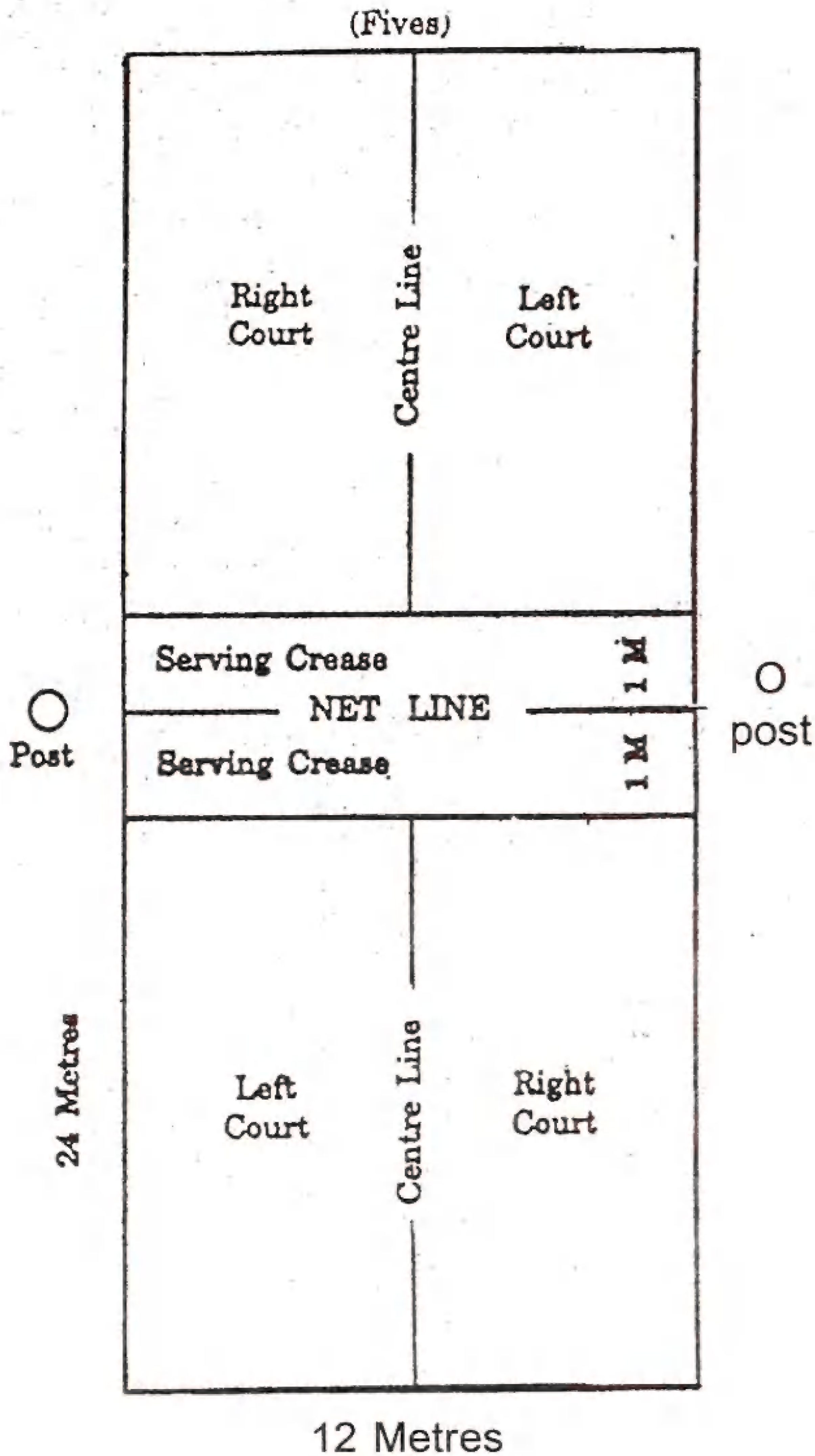
2. பந்தாடும் மட்டையின் எடை 200 கிராம் முதல் 250 கிராம் வரை, மட்டையின் நீளம் 63 செண்டி மீட்டர் முதல் 70 செண்டி மீட்டர் வரை, பந்தடித்து ஆடும் தலைப்பகுதியின் நீளம் 24 முதல் 27 செண்டி மீட்டர் அகலம் 20 முதல் 23 செண்டி மீட்டர் வரை.

3. **பந்து:** பந்தின் நிறம் மஞ்சள், பந்தின் எடை 22 கிராம் முதல் 23 கிராம் வரை, பந்தின் விட்டம் 4 செண்டி மீட்டர் குறையாமல், 5.5. செண்டி மீட்டருக்கு மிகாமல் பூப்பந்து இருக்க வேண்டும்.

3. விளையாடும் முறைகள்

1. **ஆட்டம் (The Play):** பந்தை அடித்து எறிதல் என்பது ஒரு பகுதியில் வலது அல்லது இடப் பக்கத்தில் இருந்து, மறுபகுதியில் உள்ள எதிர் மூலை விட்டமாக அமைந்துள்ள (Diagonally) இடத்தில்,

பூப்பந்தாட்ட ஆடுகளம்





பந்தை விழுமாறு செய்வதுதான், முதல் முறை அடித்தெறிதல் தொடங்கும் பொழுது வலப்பகுதியில் இருந்து ஆரம்பித்து, ஒவ்வொரு வெற்றி எண் எடுத்த பிறகும் பக்கத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

2. இடுப்புக்கும் கீழாக, கைதாழ்ந்துள்ள முறையில்தான் (Under hand) பந்தை அடித்தெறிதல் (Serve) வேண்டும். அப்படி அடித்து எறியும் பந்து, வலைக்கு மேலாகச் சென்று, அடுத்த பகுதியில் உள்ள அடித்தெறியும் அடையாள எல்லைக்கு அப்பால் சென்று விழ வேண்டும்.

3. பந்து தரையைத் தொடுவதற்கு முன், திருப்பி அனுப்பப்பட வேண்டும்.

4. எந்த ஆட்டக்காரரும், ஒருமுறைக்கு மேல் தொடர்ந்தாற் போல் பந்தை அடித்து ஆடக்கூடாது.

5. அடுத்த குழுவினர் ஆடத் தயாராக இருக்கும் வரை, அடித்தெறிவோர் பந்தை அடித்து எறியக் கூடாது. அவ்வாறு வருகிற பந்தை அடுத்த குழுவினர் திருப்பி அனுப்புவதற்கு முயற்சி செய்தால், அவர்கள் ஆடத் தயாராக இருந்ததாகவே கருதப்படுவார்கள்.

6. விளையாடும் நேரத்தில் வலைக்கோட்டைக் கடப்பதற்கு எந்த ஆட்டக்காரரும் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.

7. முதல் இரண்டாம் ஆட்டத்திற்கு இடையில் 2 நிமிடம் ஓய்வும், இரண்டு மூன்றாம் ஆட்டத்திற்கு இடையில் 5 நிமிட ஓய்வு நேரமும் உண்டு.

4. ஆட்டத்தில் நிகழும் தவறுகள்

தவறுகள் (Fault): பந்தை அடித்தெறியும் குழுவில் இருந்து யாராவது ஒருவர் தவறு இழைத்தால், அடித்தெறிவோர் அவ்வாய்ப்பை இழப்பார். எதிர்க்குழுவில் உள்ள யாராவது ஒருவர் தவறு இழைத்தால், அடித்தெறிந்த குழுவுக்கு ஒரு வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

கீழே கூறப்படுவன எல்லாம் தவறுகளாகும்.

(அ) அடித்தெறியும் ஆட்டக்காரர், பந்தை அடித்தெறியும் பொழுது அடிப்பதில் தவறுதல்; நடந்து கொண்டே சர்வீஸ் போடுதல்.

(ஆ) பந்தை மேலே போட்டு அடித்தல் (Over hand Service) (அதாவது பந்து அடிக்கப்படும் பொழுது அடிப்பவருடைய இடுப்புக்கு மேல் இருப்பதைத்தான் பந்தை மேலே போட்டு அடித்தல் என்கிறோம்.)

(இ) தவறான பக்கத்தில் இருந்து (Wrong court) பந்தை அடித்து எறிதல்.

(ஈ) 1. தவறான பகுதியில் பந்து விழுதல், அல்லது.

2. ஏதாவது ஒரு கோட்டின் மேல் விழுதல், (நடுக்கோடு, அடித்தெறியும் அடையாளக்கோடு, பக்க எல்லைக்கோடுகள் உட்பட).

3. அடித்தெறியும் அடையாளக் கோட்டிற்கும் வலைக்கும் இடையில் பந்து விழுதல்.

மேலே கூறியவைகள், அடித்தெறிதலால் பந்தைக் கீழே விழச் (Drop) செய்வதாகும்.

(உ) தன்னுடைய முறை மாறி (Turn) ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தை அடித்தெறிதல், இவருக்கு முன்னால் அடித்தெறிவோர் ஒருவர் அடித்தெறிந்து கொண்டு தவறாகாமல் இருக்க, (Not out) அவருக்கு முன் இவர் முறை மாறி அடித்தெறிதல்.)

(ஊ) அடித்தெறிவோரின் உடலில் எந்த பாகமாவது அல்லது மட்டையாவது அடித்தெறியும் நேரத்தில் கோடுகளில் ஏதாவது ஒன்றைக் கடந்திருத்தல், (ஒரு கால் கோட்டின் மேல் இருந்தாலும், அது கோட்டுக்கு வெளியே என்று கருதப்படும்.)

(எ) பந்தை அடித்து எறியும் பொழுதாவது அல்லது திருப்பி அனுப்பும் பொழுதாவது பந்து வலையைத் தாண்டிச் செல்லாது இருத்தல்.

(ஏ) வலையின் உச்சியைப் பந்து தொடுதல்.

(ஐ) மோதல் (Clash) ஏற்படுதல், அதாவது பந்தை அடிக்கும் பொழுது இரண்டு மட்டைகளும் ஒன்றையொன்று தொடுதல்.

(ஒ) ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் மட்டைகளை (Bats) வலைக்கு மேலே கடக்க விடுதல், அல்லது பந்தை அடிக்கும் பொழுது வலைக்கோட்டைத் தொட்டுவிடுதல்.

(ஓ) ஒரே குழுவில் இருந்து, இரண்டு மட்டைகள் சேர்ந்தாற்போல் பந்தைத் தொட்டால், அதற்கு இருமுறைத் தொட்டாடுதல் (Double Touch) என்று பெயர்.

(ஔ) பந்தை அடிக்கும் பொழுது ஒரு ஆட்டக்காரர் தன்னுடைய மட்டையால் அல்லது உடலால் அல்லது உடையால், வலையையோ அல்லது அதன் உதவி சாதனங்களையோ தொடுதல்.

(க) உடலை அல்லது உடையைப் பந்து தொடுதல்

(ங) ஆடுகள எல்லைகளுக்கு வெளியே பந்தை அனுப்பி விடுதல்.

(ச) பந்தை அடித்தெறியும் பொழுது, ஆட்டக்காரருடைய உடலின் ஒரு பகுதி அல்லது அவருடைய மட்டை ஆடுகளப் பகுதிக்கு வெளியே இருத்தல். (ஒருகால் கோட்டின் மேல் இருந்தாலும் கூட, அது கோட்டுக்கு வெளியே என்றுதான் கொள்ளப்படும்)

குறிப்பு: அடித்தெறிவதிலோ அல்லது விளையாடும் நேரத்திலோ ஆடுகள எல்லைக்கு வெளியே செல்லும் பந்தை எடுத்தாடுவது அவரவர் விருப்பத்திற்குரியதாகும். அவ்வாறு எடுக்க முயற்சிப்பது (Attempt) பந்தை ஆடியதற்குச் சமமாகும்.

4. பந்தை அடித்தெறிய ஒரு ஆட்டக்காரர் முயன்று செயல் பட்டதிலிருந்து, பந்து தரையைத் தொடுகிறவரைக்கும், அல்லது ஏதாவது ஒரு தவறு நேருகிறவரைக்கும் அல்லது பந்து வலையைத் தொட்டது (Let) என நடுவர் கூறுகிற வரைக்கும் பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கொள்ளப்படும்.

5. போட்டி ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்

1. ஒரு பந்தாட்டப் போட்டி, 3 ஆட்டங்களைக் (Games) கொண்டதாகும். மூன்றில் இரண்டு ஆட்டங்களைத் தமக்குரிய தாக்கிக் கொள்ளும் குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும். முதன் முதலாக 29 வெற்றி எண்கள் எடுக்கும் குழுவே அந்த ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறும். ஒவ்வொரு ஆட்டத்தின் முடிவுக்குப் பிறகும், குழுக்கள் தங்கள் பகுதிகளை (Court) மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, முன் நடந்த ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றக் குழுவே, தொடர்ந்து வரும் ஆட்டத்தில், முதலில் அடித்தெறிவதை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆட்டத்திற்கு இடையிலும் 5 நிமிட நேரம் இடைவேளை உண்டு. ஒவ்வொரு ஆட்டத்திலும் (Each game) ஏதாவது ஒரு குழு 8, 15, 22 என்ற வெற்றி எண்களை எடுத்துவுடன், தங்களுடைய பகுதிகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

2. பகுதி அல்லது அடித்தெறிதல் வேண்டும் என்பதை, முதலாட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன் நாணயத்தைச் சுண்டி எறிவதன் மூலம் முடிவு செய்ய வேண்டும். இதில் வெற்றி பெறும் குழு, அடித்தெறிவதைத் தெரிந்தெடுத்தால், மறுகுழு ஆடுகளப் பகுதியைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். (முன்னது பகுதி என்றால், பின்னது அடித்தெறிதலைக் கொள்ள வேண்டும்.)

நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெற்ற குழு விரும்பினால், எதிர்க்குழுவினருக்கு முதலில் எது வேண்டும் என்பதைத் தெரிவு செய்து கொள்ளும் உரிமையைத் தரலாம். முதலாட்டத் தொடக்கத்தில் முதல் முறையாக அடித்தெறிந்து ஆடத் தொடங்கும் (in) குழுவிலே, 5 ஆட்டக்காரர்களும் அடித்தெறியும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள். அடுத்த குழுவில், ஒவ்வொருவரும் அடித்தெறியும் வாய்ப்பை இழக்க இழக்க, எல்லோருக்கும் (5 பேர்களுக்கும்) அந்த வாய்ப்பு ஒருமுறை கிடைக்கும்.

3. போட்டித் தொடக்கத்திற்கு முன், முன்மாதிரியாகப் பந்தை (Trial Ball) ஆடிப் பார்க்க, இரண்டு முறைதான் அனுமதிக்கப் படுவார்கள். மாதிரி ஆட்டம் முடிந்த பிறகு, ஆடுங்கள் (play) என்று நடுவர் சொல்ல, முறையான ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

4. ஒவ்வொரு ஆட்டத்திலும் 2 மாற்றாட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆட்ட நேரத்தில் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

5. 3 ஆட்டங்கள் ஆடுகிற ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில், பந்தை மாற்றிக் கொண்டு ஆட அனுமதியில்லை.

6. ஒவ்வொரு போட்டி ஆட்டத்திற்கும், ஒரு நடுவர், இரு கோடு காப்பாளர்கள், வலைக்கான நடுவர் ஒருவர் (Net referee) இன்னும் ஒரு குறிப்பாளர் முதலியோர் நியமிக்கப்படுவார்கள்.

7. ஆடுதற்கேற்ற கால நிலையை அறிந்து சொல்லுதற்கும், சிறப்பான அல்லது தரம் இழந்த ஆட்டத்திற்கும், நடுவரே முக்கிய பொறுப்பாளராக இருந்து நடத்திக் கொடுப்பார். அவரது முடிவே இறுதியான முடிவாகும்.

8. எதிர்பார்த்திராத அல்லது தற்செயலாக நிகழும் இடையூறு களுக்காக ஆட்டம் நின்றால், பின் மீண்டும் அடித்தெறியும் வாய்ப்பை (Let) அதே குழுவுக்குத் தந்து, ஆட்டத்தை நடுவர் தொடங்கி வைப்பார்.

9. பந்து வலையில் பட்டு சரியாக விழுந்தது (Let) அல்லது தவறானது (Fault) என்பனவற்றை மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் சுட்டிக் கேட்டாலும் கேட்காவிட்டாலும் உடனே கூற வேண்டியது நடுவரின் கடமையாகும்.

10. தவறு என நடுவர் தவறுதலாக அறிவித்துவிட்டு உடனே சரியென்று திருத்திக் கொண்டு, விளையாடுங்கள் என்று சொல்லும்

பொழுது, அப்பொழுது அடிக்கும் ஆட்டக்காரர் பந்தை சரியாகத் திருப்பி அனுப்ப இயலாவிடில், மீண்டும் அடித்தெறிதலால் (அதே வெற்றி எண்ணுக்காக) ஆட்டம் தொடங்கப்பெறும் (Let).

11. விளையாடுங்கள் (play) என்று நடுவர் கூறிய பிறகு ஆட மறுக்கின்ற குழு, ஆட்டத்தை இழக்க நேரிடும்.

12. தொடராட்டப் போட்டியை (Tournament) நடத்துகின்ற சங்கத்தின் இணக்கம் இன்றி, போட்டி ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது எந்த நடுவரையும் மாற்றக் கூடாது.

13. கோடு காப்பாளர்கள் - கோடுகள் பற்றியதில் முடிவு எடுக்கும் உரிமையையும், வலைக்கான நடுவர் வலையைப் பந்து தொட்டதா என்பதில் முடிவு எடுக்கும் உரிமையையும் பெற்றிருக்கின்றார்கள்.

14. வெற்றி எண்களைச் சரியாகக் குறித்துக் கொள்வதுடன், அதைத் தெளிவாகக் கூற வேண்டியது குறிப்பாளரின் கடமையாகும்.

15. 11-வது விதியில் கூறப்பட்டதைத் தவிர, ஒரு குழு ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற, ஒன்று விளையாடி இருக்க வேண்டும். அல்லது ஆடாது இருந்திருக்க வேண்டும் (Given out).



6. வளையப் பந்தாட்டம் (Tenikoit)

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு
2. ஆட்டக்காரர்களும் வளையப் பந்தும்
3. விளையாடும் முறைகள்
4. சில முக்கியக் குறிப்புகள்

வளையப் பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Baulking	- ஏமாற்றுதல்
Catch	- பிடிமுறை
Doubles	- இரட்டையர் ஆட்டம்
Handicap Tournament	- வாய்ப்புள்ள போட்டி
In-side	- எறியும் குழு
Out-side	- பிடிக்கும் முறை
Long Set	- தொடர்ந்தாடும் முறை
Neutral Ground	- பொதுத்தரை
Partner	- பாங்கர் (உடன் விளையாடும் ஆட்டக்காரர்)
Ring	- வளையப் பந்து
Runner	- வென்றவரைத் தொடர்ந்தோர்
Singles	- ஒற்றையர் ஆட்டம்
Tenikoit	- வளையப் பந்தாட்டம்
Rest	- தேக்கமுறுதல்
Winner	- வென்றோர்
Wobbling	- சுற்றிவிடல்

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

1. ஆடுகளம்

1. இரட்டையர்கள் அல்லது நான்கு பேர்கள் ஆடுகின்ற ஆட்டத்திற்குரிய ஆடுகளத்தின் அளவு 40 அடி நீளம் 18 அடி அகலம் கொண்டதாகும்.

ஒற்றையர் (Singles) அல்லது இருவர் ஆடுகின்ற ஆட்டத்திற்கு உரிய ஆடுகளத்தின் அளவு 40 அடி நீளம் 9 அடி அகலம் ஆகும். வலையின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் பொதுத் தரையாக (Neutral

ground) 3 அடி இருக்கும். இரு பக்கங்களுக்கும் சேர்த்து மொத்தம் 6 அடி ஆகும்.

2. பதனிடப்பட்ட அல்லது தார் அடிக்கப்பட்ட கயிற்றால் ஆகிய, 18 அடியில் இருந்து 20 அடிக்குள்ளாக நீளம் கொண்ட, 18 அங்குலம் அகலம் உள்ளதாக வலை இருக்க வேண்டும். வலையின் மேல் உயரத்தில் வெள்ளை நாடாவை மடித்துத் தைத்து, அதனூடே கயிற்றை நுழைத்து கம்பங்களின் மேல் உச்சியில் வைத்துக் கட்டியிருக்கும் வலையின் உச்ச உயரம் 5 அடியாக இருக்க வேண்டும்.

3. வலையை இழுத்துக் கட்டும்பொழுது தாங்குகின்ற வலிமை உள்ள கம்பங்களின் உயரம் 5 அடியாக இருக்க வேண்டும். ஆடுகளத்தின் நடுப் பாகத்தில் வலையின் உயரம் 4'9'' ஆக இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: வலையின் உச்சநிலை உயரம் 5 அடியாகவோ அல்லது 6 அடியாகவோ இருக்கலாம். (சில விதிகள் 5 அடி என்றும், மற்றவை 6 அடி என்றும் கூறும், நாம் பின்பற்றுவது 6 அடி உயரத்தையே.)

2. ஆட்டக்காரர்களும் வளையப் பந்தும்

1. ஒரு பக்கத்தில் ஒருவரோ அல்லது இரண்டு ஆட்டக்காரரோ இருந்து ஆடலாம்.

குறிப்பு: ஒற்றையர் ஆட்டமாக இருந்தால் ஆடுகளத்தின் ஒரு பகுதியையும், இரட்டையர் ஆட்டமாக இருந்தால் ஆடுகளம் முழுவதையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

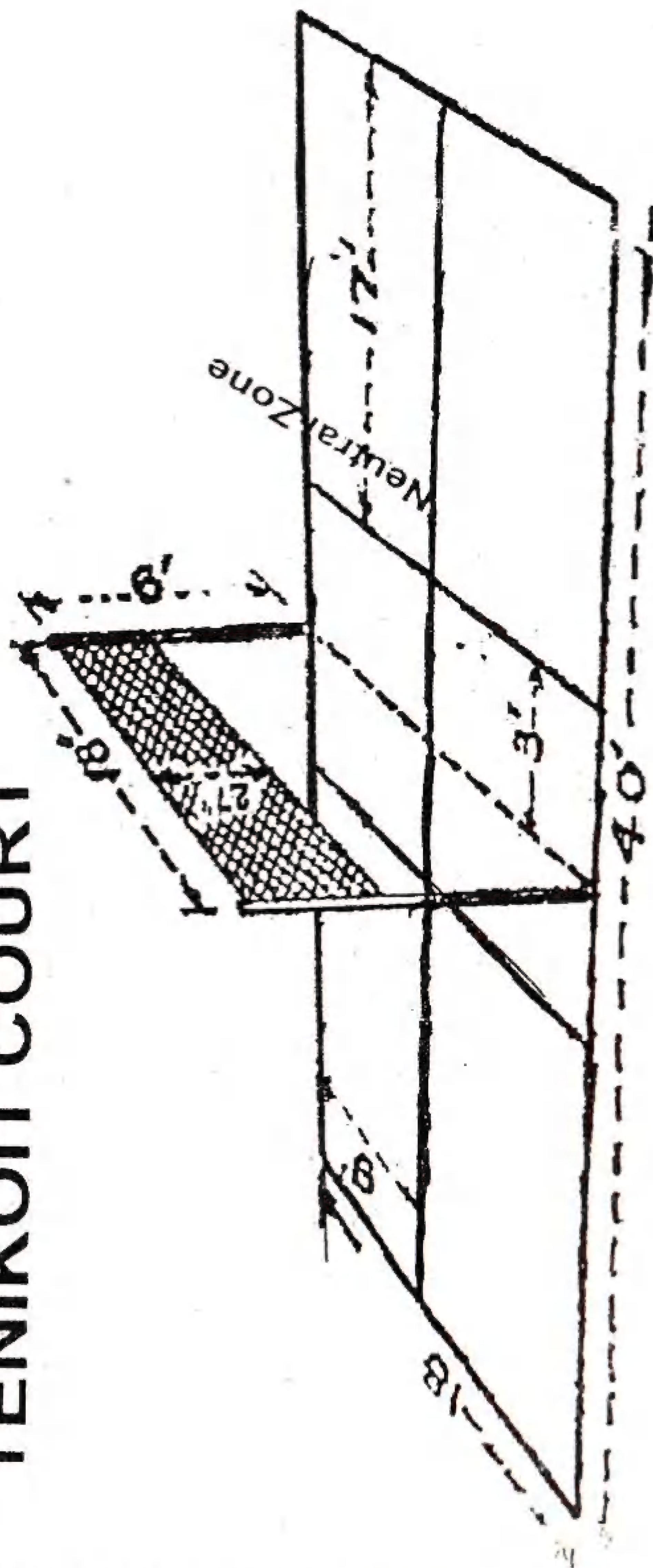
2. 7 அங்குல விட்டமும் 1¼ அங்குல கனம் உள்ளதாகவும் 6 லிருந்து 9 அவுன்சுக்கு உள்ளாக எடை கொண்டதாகவும் வளையம் இருக்க வேண்டும்.

2. விளையாட்டைத் தொடங்கும் முறை

1. நாணயம் சுண்டுவதின் மூலம் ஆடுகளத்தின் பக்கங்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் தோற்றவர்கள் வளையம் எறிவதை (Serving) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது எதிர்மாறாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதல் ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற குழுவே அடுத்த ஆட்டத்தையும் (Game) தொடங்க வேண்டும். அதில் உள்ள இருவரில் யாராவது ஒருவர் வளையத்தை எறியலாம்.



வளையப் பந்தாட்ட ஆடுகளம்



2. ஒற்றையர் போட்டியில், ஒரு ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற 21 வெற்றி எண்கள் எடுக்க வேண்டும். இரட்டையர் போட்டியிலும் அதே வெற்றி எண்கள்தான். இரு குழுக்களும் 21 வெற்றி எண்கள் எடுத்து சமமாக இருந்தால் (21 All) அதைத் தொடர்ந்து ஆட வேண்டும். அதாவது ஒரு குழுவை விட மற்றொரு குழு 2 வெற்றி எண்கள் அதிகம் எடுத்திருக்க வேண்டும். (உ.ம்) 25, 23

கைப்பந்தாட்டம் அல்லது டென்னிசில் உள்ள வெற்றி எண்கள் முறையை இதில் பின்பற்றலாம்.

குறிப்பு: அமெரிக்கப் போட்டிகளிலும் தடை வழிவாய்ப்பு உள்ள போட்டிகளிலும் (Handicap Tournaments) தொடர்ந்தாடும் முறை (Long sets) அனுமதிக்கப்படுவது இல்லை.

3. ரப்பர் (Rubber) என்பது மூன்று மூன்று ஆட்டங்களில் இரண்டு ஆட்டங்களை வெற்றி கொள்வதாகும். ஒவ்வொரு புதிய முறை ஆட்டம் தொடங்கும் பொழுதும் அவர்கள் ஆடுகளத்தின் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

மூன்றாவது ஆட்டத்தில் 8 வெற்றி எண்கள் எடுத்தவுடன் ஆடுகளப் பக்கங்களை (பகுதிகளை) மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு: ஒற்றை ஆட்டத்திலேயே முடிவு எடுக்கப்படுகிற போட்டிகளில், ரப்பர் ஆட்டத்தில் 3-வது ஆட்டத்தில் பின்பற்றுகிற படியே, ஆட்டக்காரர்கள் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

3. விளையாடும் முறைகள்

1. **இரட்டையர் ஆட்டத்தில்:** வளையத்தை எறிய வாய்ப்பு வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொண்ட குழு (In-side) வளையத்தை எறியும் பொழுது - எறிபவர், வலது கைப் பகுதியில் உள்ள அந்தக் கடைக் கோட்டின் மேல் அல்லது அதற்குப் பின்னால், தான் விரும்பும் எந்த இடத்திலாவது நின்று கொண்டு, எதிர்ப் பக்கத்தில் இருக்கும் இருவரில் - மூலை விட்டத்தில் (Diagonally opposite) நிற்கும் ஆட்டக்காரரை நோக்கி வளையத்தை எறிய, அவரது பாங்கரான இரண்டாவது ஆட்டக்காரர் இடது கைப்பகுதியில் தான் விரும்புகிற ஒரு இடத்தில் நின்று கொண்டிருப்பார்.

மூலை விட்டப் பகுதியில் நிற்கும் எதிராளியே, தனக்காக எறியப்படும் வளையத்தைப் பிடிக்க வேண்டும். (2-வது விதியைக் காண்க) பிடித்த வளையத்தை எதிர்க்குழுவினருக்கு உரிய பக்கத்தின் எல்லைகளுக்குள் எங்கு வேண்டுமானாலும் அவர் எறிய,

வளையத்தை எறிந்த குழுவில் உள்ள இருவரில் யாராவது ஒருவர் அதைப்பிடித்து மறுபக்கம் எறிய, கீழே காணும் விதிகளில் ஏதாவது ஒன்றின்படி, வளையம் கீழே விழும்வரை ஆட்டம் தொடர்ச்சியாக நடைபெறும்.

வளையத்தை எறிகிற குழு, அவ்வெற்றி எண்ணுக்குரிய ஆட்டத்தை எடுத்தால், அக்குழு ஒரு வெற்றி எண் பெறும். அந்த வெற்றி எண் ஆட்டத்தை (Point) பிடிக்கும் குழு (Out side) எடுத்தால், அக்குழு வளையத்தை எறியும் வாய்ப்பைப் பெறுகிறது. இதனால் இருவருக்கும் வெற்றி எண் கிடைக்காது போவதுடன் வளையம் எறியும் வாய்ப்பும் மாறுகிறது. இவ்வாறு எறியும் குழுவாகவும் பிடிக்கும் குழுவாகவும் அடிக்கடி மாறும் நிலை இரு குழுக்களுக்கும் ஏற்படுகிறது.

எறியும் குழு, அந்த வெற்றி எண்ணுக்குரிய ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றால் ஒரு வெற்றி எண்ணை அக்குழு பெறும். அதை 1-0 என்பது மரபு. வளையத்தை எறிந்தவன் மீண்டும் எறிகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிறான். ஆனால் இந்த முறை, அவனது பகுதியில் இடது கைப் பகுதியில் இருந்து வளையத்தை எறிய வேண்டும். அப்பொழுது அவனது பாங்கன் வலது கைப்புறப் பகுதிக்குள் நிற்க வேண்டும். வளையத்தை முன்போலவே, மூலைவிட்டப் பகுதியை நோக்கியே எறிய வேண்டும். இப்பொழுது பிடிப்பவன், முன்னே வளையத்தைப் பிடித்தவனல்ல. இரண்டாவது எதிராளியாவான். பிடிக்கும் குழுவினர் இதுபோன்ற சமயத்தில் தங்களுடைய இடத்தை (Court) மாற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. அவர்கள் எறிகிற குழுவாக இருந்தால்தான் பகுதியை (இடத்தை) மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

எறிகிற குழு வெற்றி எண்களைப் பெறுவது தொடர்ந்து நடைபெறும் வரை, வெற்றி எண் கூடிக்கொண்டே இருக்கும். அவர்கள் வெற்றி எண்ணைப் பெறாமல் எதிர்க்குழு செய்து விட்டால் ஒருவருக்கும் (எதிராளிக்கும்கூட) வெற்றி எண் கிடைக்காது. அவர்கள் வளையத்தை எறிந்து, அதில் வெற்றி பெற்றால்தான் வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

உதாரணமாக, வளையத்தை எறிகிற குழுவுக்கு வெற்றி எண்கள் 4-0 (Four love) என்று இருக்கையில், அடுத்த வெற்றி எண்ணைப் பெறத் தவறும் பொழுது, பிடிக்கும் குழுவுக்கு எறிகிற வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது. அப்பொழுது அந்தக் குழுவுக்கு வெற்றி எண்கள் 0-4 (Love - four) என்று இருக்கும். இப்படியே வெற்றி எண்கள் தொடர்ந்து போகும்.

இரட்டையர் ஆட்டத்தில், வலது கைப்பகுதியில் இருந்து வளையத்தை எறிந்து, அதில் வாய்ப்பை இழந்த ஆட்டக்காரர் எதிர்க்குழுவில் இருந்து முதன் முதலாக எறியப்படும் வளையத்தைப் பிடிக்க வேண்டும்.அவனது பாங்கன் இடது கைப்பகுதியில் நின்று கொண்டிருக்க (ஏதாவது வந்தால்), இரண்டாவது தடவை இவர் பிடிக்கத் தயாராக இருப்பார். பிடிப்பதில் இருந்து எறிகிற குழுவாகி, முதலில் வளையத்தை எறிந்து, அதில் வெற்றி எண் பெற்று, இடது கைப் பகுதியில் உள்ளவர்க்கு எறிகிறபொழுது தோல்வியுற்றால் அவர் உடனே வலது கைப்பகுதிக்கு மாறிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு மாறி மாறி நின்று ஆட வேண்டும்.

ஒற்றையர் ஆட்டத்தில், ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு வளையம் மாறி மாறியே போவதால் அதில் ஒருவர் ஒரு பக்கத்தையே காத்து நிற்பதால் மாற்றுதல் (Change) என்பது தேவையில்லாதது ஆகும். அது முடியாததுங்கூட.

வளையத்தை எறிந்து, ஆட்டம் தொடங்கிவிட்ட பிறகு, மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் பகுதியிலே நிற்காமல் (இடது, வலது) அவர்கள் விரும்புகின்ற எந்த இடத்தில் இருந்தும் ஆடலாம். (8-ஆவது விதியைக் காண்க).

2) வளையத்தை ஒரு கையால்தான் பிடிக்க வேண்டும். அதற்கு ஏதாவது ஒரு கையைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். இரண்டு கைகளாலும் வளையத்தைப் பிடிக்க அனுமதி கிடையாது. மீறிச் செய்தால், வெற்றி எண் பெறுவதை இழக்க நேரிடும். ஆட்டக்காரரின் மேலே அல்லது பாங்கரின் மேலே (Partner) படும்படியாகவும் அல்லது உடலின் மேல் படும்படியாகவும் வளையத்தைக் கையால் பிடிக்கலாம். ஆனால் வளையம் தரையைத் தொடக்கூடாது. வளையம் எப்பொழுதும் கைகளினாலேதான் எறியப்பட வேண்டும்.

வளையம் எறியப்பட்டு வழங்கப்படும் (Serving) நேரத்தைத் தவிர, ஆட்ட நேரத்தில் வளையத்தை இருவரும் ஒவ்வொரு கையினால் பிடிக்க அனுமதி உண்டு. ஆனால் அதை ஒருவர்தான் எறிய வேண்டும். வளையம் ஒருவரால் தொடப்பட்டு, மற்றொருவரால் பிடிக்கப்படுகிறபொழுது, அதைப் பிடித்த ஆட்டக்காரரே மறு பக்கத்திற்குத் திருப்பி அனுப்ப வேண்டும்.

3) வளையத்தை எறிந்து வழங்கும் போதும், ஆடும்பொழுதும் மேலெழுந்த போக்குள்ளதாக (Upward) எறிய வேண்டும். அது கையை விட்டு நீங்கிய பிறகு குறைந்தது 6 அங்குல உயரமாவது உயர்ந்து இருக்குமாறு செல்ல வேண்டும். அளவுக்கு மீறிக் கைகளை



உயர்த்தி (Over hand) வளையத்தை வழங்கும் எந்த முறையும் அனுமதிக்கப்பட மாட்டாது. அப்படிச் செய்வதால், வெற்றி எண் பெறுவதை இழக்க நேரிடும், எந்தச் சூழ்நிலைகளிலும், வலையைக் கடந்து கை செல்லக்கூடாது.

வளையத்தை எறிந்து வழங்குதலில், வேகமாக சுற்றி விடும் முறை (Wobling) அனுமதிக்கப்படுவது இல்லை.

4) ஒரு ஆட்டக்காரர் எந்த இடத்தில் இருந்து வளையத்தைப் பிடித்தாரோ, ஏறக்குறைய அதே இடத்தில் இருந்துதான் வளையத்தை மறுபக்கத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.

ஆடுகளத்தின் நடுவில் இருந்து வளையத்தைப் பிடித்து வலை வரைக்கும் நடந்து சென்று, வலைக்கு மறுபுறம் வளையத்தைத் தூக்கிப் போடும் செய்முறை, அனுமதிக்கப்படாததோடு, வெற்றி எண்ணைப் பெறுகின்ற வாய்ப்பையும் இழக்கச்செய்கிறது.

5) எந்த வகையாயினும் சரி, ஏமாற்றுதல் அனுமதிக்கப்படுவது இல்லை. மீறிச் செய்தால், வெற்றி எண்களை இழக்க நேரிடும். வளையத்தை வழங்குதல் போன்று பாசாங்கு செய்பவை எல்லாம் பொதுவாக இந்த வகையைச் சார்ந்ததாகும்.

6) வளையத்தை உள்ளெறிந்து வழங்கும்பொழுது அவர் விரும்பினால் ஓடிவந்து எறியும் முறையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு ஓடி வந்து எறியும்பொழுது, கையை விட்டு வளையம் நீங்குகின்ற நேரத்தில் அவர் ஆடுகளத்தின் கடைக் கோட்டின் மேலாவது அல்லது அதன் பின்புறமாவது ஏதாவது ஒரு இடத்தில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

7) ஒரே ஒரு முறை எறிந்து வழங்க அனுமதி உண்டு. சில சமயங்களில் வலையில் பட்டு மறுபுறம் கடந்து சென்று, சரியாக விழ வேண்டிய பகுதியில் விழுந்திருந்தால் (Let) அதைச் சரியெனக் கருதாது, மீண்டும் ஒருமுறை எறிந்து வழங்க (Serve) அனுமதி கொடுக்கப்படும்.

வலையைத் தொட்டுக் கொண்டு செல்கிற வளையம் யாராலும் தொடப்படாமல் தவறான பகுதியிலோ அல்லது எல்லைகளுக்கு வெளியிலோ விழுந்தால், அது தவறானதாகும். எனவே, வளையத்தை எறிந்து வழங்கும் வாய்ப்பு வழக்கம் போலவே எதிர்க்குழுவினருக்குப் போய்ச் சேரும்.

ஆடுகின்ற நேரத்தில் வலையைத் தொட்டு, மறுபக்கத்திற்குக் கடந்து செல்லும் வளையம், சரியான முறைப்படி செல்வதாகும்.

8) எந்த ஆட்டக்காரரும் பொதுவான பகுதியுள் அதாவது ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 3 அடி அகலம் உள்ளதான இடத்தில், நிற்கவும் கூடாது. அல்லது வளையத்தைப் போடவும் கூடாது. வலையைத் தாண்டி வளையம் பொதுப் பகுதியுள் விழுந்தாலும் தவறே. அப்படி விழுமாறு வளையத்தை வீசி எறிந்த குழு, அதற்குரிய வெற்றி எண் பெறுவதை இழக்கும்.

குறிப்பு: எந்தக் கோட்டின் மேலாவது ஒரு கால் இருந்தால், அது ஆடுகளத்தினுள் இருந்ததாகக் கருதப்படும். அதற்குத் தண்டனை கிடையாது.

9) வலைக்கு மேலேயே வளையம் ஆடப்பட வேண்டும். கம்பத்தைச் சுற்றி வளையம் கடந்து செல்ல அனுமதிக்கப்பட மாட்டாது.

10) ஆடுகின்ற நேரத்தில், வளையத்தை எறிந்து வழங்கும் பொழுதும் அல்லது எல்லைக்குள்ளே வளையம் விழும்பொழுதும் சரியான பகுதியில் விழுகிற வளையத்தை ஆட இயலாது தவறவிடுகின்ற குழுவுக்கு எதிராக, வெற்றி எண் போய்ச் சேரும்.

வளையத்தை எறிந்து வழங்கலில், தவறான பகுதியில் விழுகின்ற அல்லது எல்லைக்கு வெளியே விழுகின்ற வளையத்தைத் தொடாமல் ''பிடிக்கும் குழு''வினர் விட்டுவிட்டால், வளையம் எறிந்த குழுவினர் தமக்கு வெற்றி எண் பெற முடியாத வாய்ப்பை இழக்கின்றனர். (13-ஆவது விதியைக் காண்க).

11) முதன்முதலாகத் தரையில் வளையம் விழுந்த இடமே வளையம் தொட்ட இடமாகும். எந்த இடத்தில் வளையம் கிடக்கிறது என்பதைக் கருதவே கூடாது.

எல்லைக் கோட்டைத் தொட்டுவிட்ட வளையம் எங்கு சென்று கிடந்தாலும் கவலை இல்லை. அது ஆடுகளத்தினுள் விழுந்த தென்றே கருதப்படும்.

12) இரு எதிராளிகளும் ஆடுதற்குத் தயாராக இருக்கும்வரை, எறிந்து வழங்கும் ஆட்டக்காரர் வளையத்தை எறியக்கூடாது.

13) பொது இடத்தைத் தவிர, ஒரு ஆட்டக்காரர் எங்கு நின்று கொண்டிருந்தாலும் கவலை இல்லை. 2-ஆவது விதியில் கூறியுள்ளபடி, அவர் வளையத்தைத் தொட்டாலும் அல்லது பிடித்தாலும் சரியானது என்றே கொள்ளப்படும். பொது இடத்தைத்



தவிர, அந்த ஆட்டக்காரரும் வளையமும் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே உள்ளபொழுது, அவர் வளையத்தைத் தொட்டு, கீழே தவறவிட்டு விட்டால், அவர் அதற்கான வெற்றி எண்ணை இழக்கிறார் என்றே கருதப்படுவார்.

14) வளையத்தை எறிந்து வழங்குதலில், வலையைத் தொட்டுவிட்டு, மறுபக்கம் வளையம் கடந்து செல்லும்பொழுது, யாருக்காக வளையம் எறியப்பட்டதோ, அவர் அதைப் பிடித்துவிட்டால், வளையம் சரியான பகுதியுள் விழுந்ததென்றே கருதப்படும். 7-ஆவது விதியின்படி இரண்டாவது தடவையாக வளையம் எறிந்து வழங்கப்படும்.

15) வளையத்தைக் கையில் தங்க விடாமல், உடனடியாகத் திருப்பி அனுப்பிவிட வேண்டும். வளையத்தைப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருப்பது 5-ஆவது விதியின்படி ஏமாற்றுதலாகும் (Baulking).

16) தவறான பகுதியில் இருந்து கொண்டு வளையத்தை எறிந்து வழங்குவதும், அல்லது தன்னுடைய முறை மாறி எறிவதும், அல்லது தவறான பகுதியில் நின்று கொண்டிருக்கும் எதிராளிக்கு வளையத்தை எறிந்து வழங்குவதும் தவறு. அதில் வெற்றி எண்கள் பெற்றிருந்தாலும், பெறாதிருந்தாலும் அவைகள் கணக்கில் சேரா. ஆனால் இவ்வாறு எறிந்து வழங்குவதற்கு முன்னால் பெற்றிருந்த வெற்றி எண்கள் அல்லது தோல்வி எல்லாம் கணக்கில் சேரும். பிறகு, வளையத்தை எறிவதில் நேர்ந்த தவறு திருத்தப்பட்டு, மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்கப் பெறும்.

17) வளையத்தைப் பிடித்த அதே கையினால்தான் மறுபக்கத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.

4. சில முக்கியக் குறிப்புகள்

1) ஒற்றையர் ஆட்டம் - இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் 21 வெற்றி எண்கள் - 3 சிறந்த ஆட்டங்கள்.

2) இரட்டையர் ஆட்டம் - நான்கு ஆட்டக்காரர்கள் 21 வெற்றி எண்கள்.

3) வழங்கலில், வளையத்தைச் சுற்றித் திருப்பி விடாமல், இயற்கையாகப் பிடித்து ஆட வேண்டும்.

4) வேகமாக அல்லது சுற்றி வருகிற வளையத்தை உடனே கைப்பற்ற எண்ணக்கூடாது. கிரிக்கெட் ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தடுக்கும் முறையைப் போல, தளர்ச்சியுற்ற வேகம் கொண்டதாக உன் கைக்கு வளையத்தை வரவிட வேண்டும்.

5) நீ எறிந்து வழங்குவதில்தான் வெற்றி எண்ணைப் பெற முடியும். உன் எதிராளியின் எறிந்து வழங்குதலினால் அல்ல.

6) வளையத்தை எறிவதிலும் அல்லது எறிந்து வழங்குவதிலும் கையை உயரே வைத்து (Over hand) எறிகின்ற முறையை எந்த விதத்திலும், எந்த உருவத்திலும் பயன்படுத்தக் கூடாது. வலையை ஒட்டியபடி வேகமாக எறியப்படும் வளையத்தைப் பிடித்து, அதை அனுப்ப முயலும் பொழுதும், கையை உயரே தூக்கி இவ்வாறு கையை உயரே தூக்கி எறியும் பழக்கத்தைத் தடுக்கத் தேவையான ஆட்டப் பயிற்சிகளை செய்து, நிறுத்த வேண்டும்.

7) குறைந்தது 6 அங்குலமாவது உயர்ந்த அளவு உயரே வைத்துத்தான் வளையத்தை எறிந்து வழங்குவதோ, விளையாடு வதோ இருக்க வேண்டும். வளையத்தை எடுத்தாடுவது உயரத்திலோ அல்லது தாழ்ந்த நிலையிலோ இருந்தாலும் கவலையில்லை. ஆனால் எறிவதிலும் விளையாடுவதிலும் முக்கியக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஏமாற்றுதல் அல்லது எறிவதற்குத் தயங்கித் தாமதப் படுத்துவது எல்லாம் ஆட்டத்தில் அனுமதிக்கப்படுவது இல்லை. நீங்கள் எந்த இடத்தில் எந்த நிலையில் இருக்கின்றீர்கள் என்பதைப் பற்றிக் கவலை இல்லை. ஆனால் வளையத்தைப் பிடித்த உடனேயே, திருப்பி அனுப்பிவிட வேண்டும். வலைக்கு இருபுறமும் உள்ள பொதுத் தரையில் உங்கள் கால்கள் படக்கூடாது. வளையம் எங்கு விழுந்து கிடக்கிறது என்பதைக் கருதாமல், வளையம் எந்தக் கோட்டில் விழுந்தாலும் அல்லது தொட்டாலும் சரி என்று கொண்டு ஆட வேண்டும்.

8) வளையம் எறிவதில் சில சிறப்புக் குறிப்புகள்: நின்றபடி கையைப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று ''எறிந்து வழங்குவது'' (அதாவது வலது கால் முன்புறமாக இருக்கும் வண்ணம்) சந்தேகத்திற்கில்லாதபடி சிறப்பான ஒன்றாகும். போட்டி ஆட்டத்தில் இவ்வாறு எறிவதில் கொஞ்சம் தந்திரமும் இருக்க வேண்டும். வெற்றி தரக்கூடிய எல்லா வெற்றி எண்களை எடுக்கின்ற வாய்ப்பினைத் தருவதுடன், வளையப் பந்தாட்டம், ஒரு சிறந்த இன்பகரமான பொழுதுபோக்கு விளையாட்டு என்பதையும் இது நிரூபிக்கிறது.

9) இடது கால் முன்புறமாக இருக்கும் வண்ணம் நின்றபடியாவது அல்லது ஓடி வந்தாவது கையை முன்புறமாகக் கொண்டு சென்று, வளையத்தை எறியும் ஆட்டம் வேகமாகவும், அதே சமயத்தில் தாக்கி ஆடுகின்ற ஆட்டமாகவும் அமையும். இரண்டு விதமான எறிந்து வழங்குவதில், வளையம் கையை விட்டு நீங்கும் பொழுது, இரண்டு கால்களும் கோட்டின் மேலாவது அல்லது கோட்டிற்குப்



பின்புறமாவது இருக்க வேண்டும். ஆடுகளப் பகுதியின் கடைசியில் இருந்துகொண்டு ஆடும்பொழுது, முன்புறமாகவே கையைக் கொண்டு வந்து வளையத்தை எறிந்து ஆடுவது சிறப்புற வேண்டப்படுவதாகும்.

வலைக்கு அருகே இருந்து ஆடும்பொழுது, சாதாரணமாகவும், அல்லது கையை உயர்த்தி வளையத்தை சாமர்த்தியமாகவும் எறிந்து ஆடினாலும், தவறுகளைச் சரியாகக் கண்டுபிடிக்க ஏது உண்டு. கையை முன்புறமாகவே கொண்டு சென்று வளையத்தை எறிந்தாடும் ஆட்டத்தைக் கைக்கொள்ள எத்தனையோ வாய்ப்புகள் உண்டு. முன்னர் சொல்லியபடி வளையத்தை (6 அங்குலத்திற்கு மேலே) மேலெழுந்தவாறு எறிந்து ஆடுகிற ஆட்டத்தில் தவறு ஏற்பட வழியில்லாமல் போகிறது. இதனால் வளையத்தை வாங்கிய அதே கையினாலேயே திருப்பி வேகமாக எறிய எளிதாக இருப்பதினால், அதிகமான வெற்றி எண்கள் பெறுவதற்கு இந்த முறை நன்கு வழி வகுக்கிறது.

இயல்பாகவோ அல்லது சுற்றி விடுதலால் வேகமாகவோ வரும் வளையத்தைக் கண்மூடித் தனமாகப் பிடிக்காமல், கையைப் பின்புறமாக மெதுவாக இழுத்து, அதன் பிறகு பிடிக்க வேண்டும்.



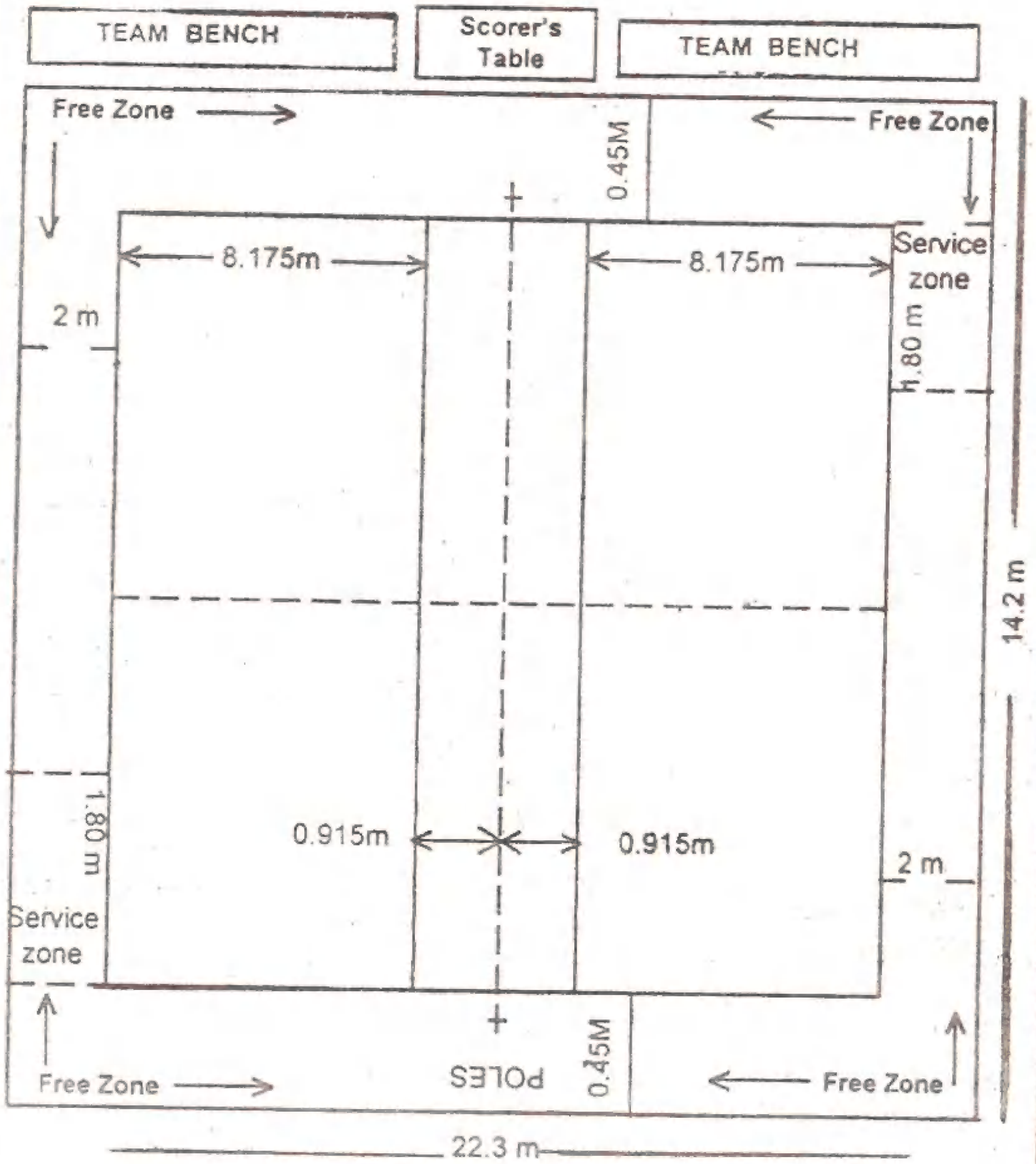
7. எறி பந்தாட்டம்
(Throw Ball)

1. ஆடுகளத்தின் அளவு
2. ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடும் வரிசை முறை
3. பந்து ஆட்டமிழக்கும் நிலை
4. வெற்றி எண் பெறும் முறை
5. பந்தெறியும் முறை
6. ஆட்டக்காரர்களின் கவனத்திற்கு
7. பந்தைப் பிடித்தாடும் முறை

எறி பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Antenna	- வலைக் கம்பு
Balance	- (உடல்) சமநிலை
Box	- பொதுத் தரை
Body Touch	- உடல் மேல் படுதல்
Box line	- பொதுவிடக் கோடு
Clash	- மோதல்
Delay	- தாமதப்படுத்துதல்
Deciding set	- தீர்மானிக்கும் முறை ஆட்டம்
Double touch	- இருமுறைத் தொடுதல்
Dues	- வெற்றி எண் சமநிலை
Equipments	- விளையாட்டுக்குரிய பொருட்கள்
Fouling side	- தவறிழைக்கும் குழு
Free Zone	- தனிப்பகுதி
Handling	- கையாளும் முறை
Neutral zone	- பொது இடம்
Opponent	- எதிராட்டக்காரர்
Opposite side	- எதிர்க்குழு
Order	- ஆடும் வரிசை முறை
Parallel	- இணையான
Penalty	- தண்டனை
Position	- நின்றாடும் இடம்
Receiving side	- பந்தைப் பெறும் குழு
Return	- திருப்பி அனுப்புதல்
Rotation	- இடம் மாற்றி ஆடுதல்
Service area	- பந்தெறியும் பகுதி
Set	- முறை ஆட்டம்
Subsequent set	- பிறிதொரு முறை ஆட்டம்
Shifting	- பந்தனுப்பும் முறை
Serve	- பந்தெறிந்து வழங்கல்
Serving side	- பந்தெறி குழு
Temporary	- தற்காலிகமாக
Throw Ball	- எறிபந்து
Touch	- தொட்டாடுதல்
Tapping	- தட்டுதல்
Z Fashion	- Z அமைப்பு

எறி பந்தாட்டம் ஆடுகளம்



முக்கியக் குறிப்புகள்

1. ஆடுகளத்தின் நீளமும் அகலமும்	:	சீனியர்ஸ், ஜூனியர்ஸ் 18.30 மீ × 12.20 மீ சப்-ஜூனியர்: 15.30 மீ × 9.20 மீ.
2. வலையின் உயரம்	:	சீனியர்ஸ்: 2.30 மீ. ஜூனியர்ஸ்: 2.10 மீ சப்ஜூனியர்ஸ்: 2.00 மீ
3. வலையின் நீளம்	:	12.50 மீட்டர்
4. வலையின் அகலம்	:	1 மீட்டர்
5. கம்பத்தின் குறுக்களவு	:	8 செ.மீ - 10 செ.மீ.
6. கம்பத்தின் நீளம்	:	3 மீட்டர்
7. பந்து	:	உருண்டை முடிவு, மஞ்சள் வண்ணம்.
8. ஆட்டக்காரர்கள்	:	ஆட்டக்காரர்கள் 7, மாற்றாட்டக்காரர்கள் 5.
9. ஆட்டக்காரர்களின் வரிசை	:	Z
10. வெற்றி எண்கள்	:	21
11. ஓய்வு நேரம்	:	2
12. ஓய்வு நேரத்தின் கால அளவு	:	30 நொடிகள்
13. ஆட்ட அதிகாரிகள்	:	6
14. ஆன்டெனா	:	1.80 மீட்டர் நீளம் 10 மி.மீ. கனம்.

1. ஆடுகளத்தின் அளவு

தனிப்பகுதி (Free zone) ஆடுகளத்தை ஒட்டி 2 மீட்டர் அளவுள்ள பகுதியே தனிப்பகுதி என குறிக்கப்படுகிறது.

பந்தெறியும் பகுதி (Service area) ஆடுகளத்தின் கடைக் கோட்டுப் பகுதி முழுவதையும் பந்தெறியும் பகுதியாக பயன் படுத்தலாம்.

பொதுவிடம் (Box) ஆடுகளப் பகுதியின் நடுக்கோட்டிலிருந்து 3 அடி தூரத்தில் இரு பக்கங்களிலும் இரு கோடுகள் குறிக்கப் பட்டிருக்கும். இதனையே பொதுவிடம் என்கிறோம்.

2. ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடும் வரிசை முறை

ஆட்டக்காரர்கள் இடம் மாற்றி ஆடுதல் முறையும் Z முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. 7-ஆம் நிலையில் உள்ள ஆட்டக்காரர் பந்தெறியும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்.

.... 1 .... 2 ....

3................. 4 .... 5 ....

.... 6 .... 7 ....

ஆட்டம் தொடங்கும் முறை

1. ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கமா அல்லது சர்வீஸ் வாய்ப்பா என்பதை நாணயம் சுண்டி தீர்மானிப்பர்.

2. ஆட்டக்காரர்கள் Z அமைப்பில் நிற்க வேண்டும்.

3. ஒரு முறை ஆட்டத்தில் (Set) ஆடும் ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் இடங்களை மாற்றக் கூடாது. இடம் மாற்றி ஆடுதல் (Rotation) பிறிதொரு முறை ஆட்டத்தில் (Subsequent set) ஆட்டக்காரர்கள் இடங்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

3. பந்து ஆட்டமிழக்கும் நிலை

1. பொதுவிடத்தின் கோட்டில் அல்லது பொதுவிடத்திற்குள் பந்து விழும்போது ஆட்டமிழக்கும்.

2. ஆடுகளத்தில் ஆடும் ஆட்டக்காரர் மேல் படாமல் பந்தானது ஆடுகளத்தின் வெளியே விழும்போது ஆட்டமிழக்கும்.

3. ஆன்டெனா மீது படும் பந்து ஆட்டமிழக்கும்.

4. வெற்றி எண் பெறும் முறை

1. ஒரு அணி மூன்று முறை ஆட்டத்தில் (3 Sets) ஏதேனும் இரண்டு முறை ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற வேண்டும்.

2. ஒரு முறை ஆட்டத்தை வெல்ல 21 வெற்றி எண்கள் எடுக்க வேண்டும்.

3. 20 - 20 என்று இரு அணிகளும் சமநிலைப்பட்டால் கூடுதலாக 2 வெற்றி எண்களை பெறும் அணியே வெல்லும் (23-21).

4. எந்த அணி முதலில் 23 வெற்றி எண்களைப் பெறுகிறதோ அதுவே வென்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

5. தீர்மானிக்கும் முறை ஆட்டத்தில் (Deciding Set) 11 வெற்றி எண்கள் ஒரு குழு பெறும் நிலையில் ஆடுகளப் பகுதியை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

மாற்றாட்டக்காரர்கள்

1. ஒருமுறை ஆட்டத்தில் 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள் அனுமதிக்கப் படுவர்.

2. ஒரே நேரத்தில் ஒருவரோ அல்லது ஒருவருக்கு மேற்பட்ட வரையோ மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

3. ஒருமுறை ஆட்டத்தில் இரண்டு ஓய்வு நேரம் தரப்படும்.

4. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திலும் 11 வெற்றி எண்கள் எடுக்கும் நேரத்தில் அதிகாரப் பூர்வமான ஓய்வு நேரம் வழங்கப்படும்.

5. பந்தெறியும் முறை

1. தோள்பட்டை உயரத்திற்கு வருவது போல் பந்தை எறிந்து உள்ளங்கையின் துணையால் பந்தை எதிரணிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

2. ஒரே அடியில் பந்தெறி (Service) நடைபெற வேண்டும்.

3. பந்தெறி வலையில் பட்டால் எதிரணிக்கு சர்வீஸ் போடும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது (Service change).

4. விசில் ஒலி கேட்ட 5 வினாடிகளுக்குள் பந்தெறிய வேண்டும்.

5. பொதுவிடக் கோட்டைத் தவிர மற்ற கோடுகளில் பந்தெறி (Service) விழுந்தால் அது சரியானதாகக் கருதப்படும்.

6. விசில் ஒலிக்குப் பிறகு பந்தை தரையில் தட்டுவதோ, உயரப் போட்டுப் பிடித்தலோ கூடாது.

6. ஆட்டக்காரர்களின் கவனத்திற்கு

1. ஒரு தப்படிக்கு மேல் வைக்காமல் பிடித்த பந்தை எதிரணிக்கு எறிய வேண்டும்.

2. இரு கைகளால் பந்தைப் பிடித்து, ஒரு கையால் மட்டும்தான் எதிரணிக்கு பந்தை அனுப்ப வேண்டும்.

3. பந்தைப் பிடிக்கும் போதும், எறியும் போதும் காலுக்கும் தரைக்கும் தொடர்பு இருக்க வேண்டும்.

4. ஆடும் நேரத்தில் எந்தவொரு ஆட்டக்காரரும் பொது விடத்தைத் தொடக்கூடாது.

5. பந்தெறியைத் தவிர (Services) பிடித்து ஒரு நபர் நழுவவிடும்போது மற்றொரு நபர் அந்தப் பந்தை எதிரணிக்கு அனுப்பலாம்.

7. பந்தைப் பிடித்தாடும் முறை

1. இரு முறைத் தொடுதல் (Double)

சுழற்றல் அல்லது இருமுறைத் தொடுதல் ஆட்டத்தில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

2. மோதல் (Clash)

ஏமாற்றுதல் அல்லது இரு வீரர்கள் பந்தை மோதி பிடிக்கும் முறை தவறானது.

3. தட்டுதல் (Tapping)

பந்தைப் பிடிக்காமல் வேண்டுமென்றே பந்தைத் தட்டுவது தவறாகும்.

4. உடல் மேல் படுதல் (Body Touch)

பந்து எறியும் போதும் அல்லது பிடித்து அனுப்பும் போதும் மற்ற வீரர்கள் மேல் படக்கூடாது.

5. பந்தனுப்பும் முறை (Shifting)

பந்தை வலதுபுறமாகப் பிடித்து, வலது கையால் எறிவதே ஏற்புடையதாகும்.

6. தாமதப்படுத்துதல் (Delay)

ஆட்டக்காரர்கள் 3 வினாடிகளுக்கு மேல் பந்தைத் தங்களிடத்தில் தக்க வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.



8. வலைப் பந்தாட்டம்
(Net Ball)

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு
2. விளையாடும் முறைகள்
3. ஆட்டம் தொடங்கும் முறை
4. முக்கிய விளக்கங்கள்
5. விளையாட்டின் விதிமுறைகள்
6. தவறுகளும் தண்டனைகளும்
7. ஆட்ட அதிகாரிகள்

வலைப் பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Centre Pass	- மைய எறி வழங்கல்
Centre Circle	- மைய வட்டம்
Centre Third	- நடுத்திடல்
End	- ஆடுகளப் பக்கம்
Foot Work	- கால் இயக்கம்
Free Pass	- தனி எறி வழங்கல்
Goal Attacker	- இலக்கினைத் தாக்குபவர்
Goal Circle	- இலக்கு வட்டம்
Goal Defence	- இலக்கின் காப்பாளர்
Goal Line	- இலக்குக் கோடு
Goal Shooter	- இலக்குள் எறிபவர்
Goal Third	- இலக்குத் திடல்
Penalty Pass	- ஒறுநிலை வழங்கல்
Pivot	- நிலைக்கால்
Ring	- இரும்பு வளையம்
Side Line	- பக்கக் கோடு
Semi Circle	- அரை வட்டம்
Wing Attack	- எல்லையில் தாக்குபவர்
Wing Defence	- எல்லைக் காப்பாளர்
Throw-in	- உள்ளெறிதல்
Throw-up	- மேலெறி
Thrower	- எறியாளர்

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

1. ஆடுகளம்

வலைப் பந்தாட்டத்தினுடைய (Net Ball) ஆடுகளத்தின் அமைப்பு, நீண்ட சதுர வடிவமுடையது. அதன் நீளம் 100 அடி, அகலம் 50 அடி.

ஆடுகளத்தின் எல்லையைக் குறித்துக் காட்டுகின்ற கோடுகளின் அளவு 2 அங்குலத்திற்கு மேற்படாதவாறு அமைந்திருக்க வேண்டும்.

நீளத்தைக் குறித்துக் காட்டும் கோடுகள் பக்கக் கோடுகள் (Side Lines) என்றும், அகலத்தைக் குறித்துக் காட்டும் கோடுகள் இலக்குக் கோடுகள் (Goal Lines) என்றும் பெயர் பெறுகின்றன.

ஆடுகளமானது இரண்டு கோடுகளால் குறிக்கப்பெற்றதன் மூலம், மூன்று சம விளையாட்டுப் பகுதிகளாகப் (Parts) பிரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. அந்த மூன்று ஆடுகளப் பகுதிகளுக்கும் தனித்தனியே பெயர் உண்டு.

நடுத்திடல் (Centre Third) இலக்குத்திடல் (Goal Third) என்ற இரண்டு பகுதிகள் ஆடுகளத்திலே உண்டு.

ஒவ்வொரு இலக்குத் திடலிலும், 16 மீட்டர் ஆரம் (Radius) கொண்டு வரையப்பட்ட ஒரு அரை வட்டம் (Semi Circle) உண்டு. அந்த அரை வட்டம் அமைக்கும் ஆரத்தின் புள்ளியாக, ஒவ்வொரு இலக்குக் கோட்டின் மையப் புள்ளியும் (Middle of the Goal Line) இருக்கிறது.

இவ்வாறு வரையப் பெற்றிருக்கும் அரை வட்டமானது, இலக்கை நோக்கிப் பந்தை எறிய உதவும் எல்லையாக அமைந்து, எறி வட்டம் (Shooting Circle) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஆடுகளத்தின் நடுவில் நடுத்திடலின் மையத்தில் 3 அடி விட்டமுள்ள ஒரு வட்டம் ஒன்று போடப்பட்டிருக்கிறது. அந்த முழு வட்டமானது மைய வட்டம் (Centre Circle) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

குறிப்பு: ஆடுகளத்தினைக் குறிக்கும் எல்லையாகப் பயன்படுகின்ற கோடுகள் அனைத்தும், ஆடுகளத்தின் ஒரு பகுதியென்றே ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருப்பதால், கோட்டின் மீது பந்து தொட்டால், அது வெளியே போனதாகக் கருதப்படக் கூடாது. ஆடுகளத்தினுள் உள்ளதாகவே நினைத்தாட வேண்டும்.

2. இலக்குக் கம்பங்கள்

ஒவ்வொரு இலக்குக் கோட்டின் மைய நிலையாக அமைந்திருக்கும் இடத்தில்தான் இலக்குக் கம்பம் நிறுத்தப் பட்டிருக்கிறது. அதாவது எறி வட்டம் போடுவதற்காகப் பயன்படும் மையப் புள்ளிதான், கம்பம் நிறுத்தவும் உதவுகின்ற இடமாகும்.

செங்குத்தாக நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் இலக்குக் கம்பத்தின் உச்சியிலிருந்து, 6 அங்குல தூரம் ஆடுகளத்தின் உட்பக்கம் செல்வது போல, 15 அங்குல விட்டமுள்ள ஒரு இரும்பு வளையம் (Ring) பொருத்தப்பட்டிருக்கும். அந்த இரும்பு வளையத்தில், இருபுறமும் திறப்புள்ள நூலாலான வலை ஒன்று சுற்றிலும் பின்னப்பட்டிருக்கும்.

அந்த வலை சார்ந்த வளையத்தின் பகுதியே, பந்தை எறிந்தாடும் இலக்காக (Goal) அமைந்திருக்கிறது.

அந்தப் பந்தெறி இலக்கின் உயரமானது, தரையிலிருந்து சரியாக 10 அடி உயரம் இருப்பது போல் இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு இலக்குக் கம்பத்தின் உயரமும், அதில் பொருத்தப் பட்டிருக்கும் இரும்பு வளையத்தின் மேல் அளவுக்கு மேலே போகாமல் (level), இணையாக இருப்பது போல் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் இலக்குக் கம்பமானது, எப்பொழுதும் செங்குத்தாக, நிமிர்ந்து நிற்பதற்காக, தரையில் புதைந்து தாங்குகின்ற சாதனங்களால் அல்லது உலோகத்தால் ஆன தளம் அமைப்பதன் மூலம் தாங்கிகள் செய்து வைக்கலாம். ஆனால் கம்பத்தைக் காக்க உதவும் அந்தத் தாங்கி சாதனமானது, எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் இலக்குக் கோட்டைக் கடந்து, ஆடகளத்திற்குள் துருத்திக் கொண்டு வந்து விடுமாறு அமைந்துவிடக் கூடாது.

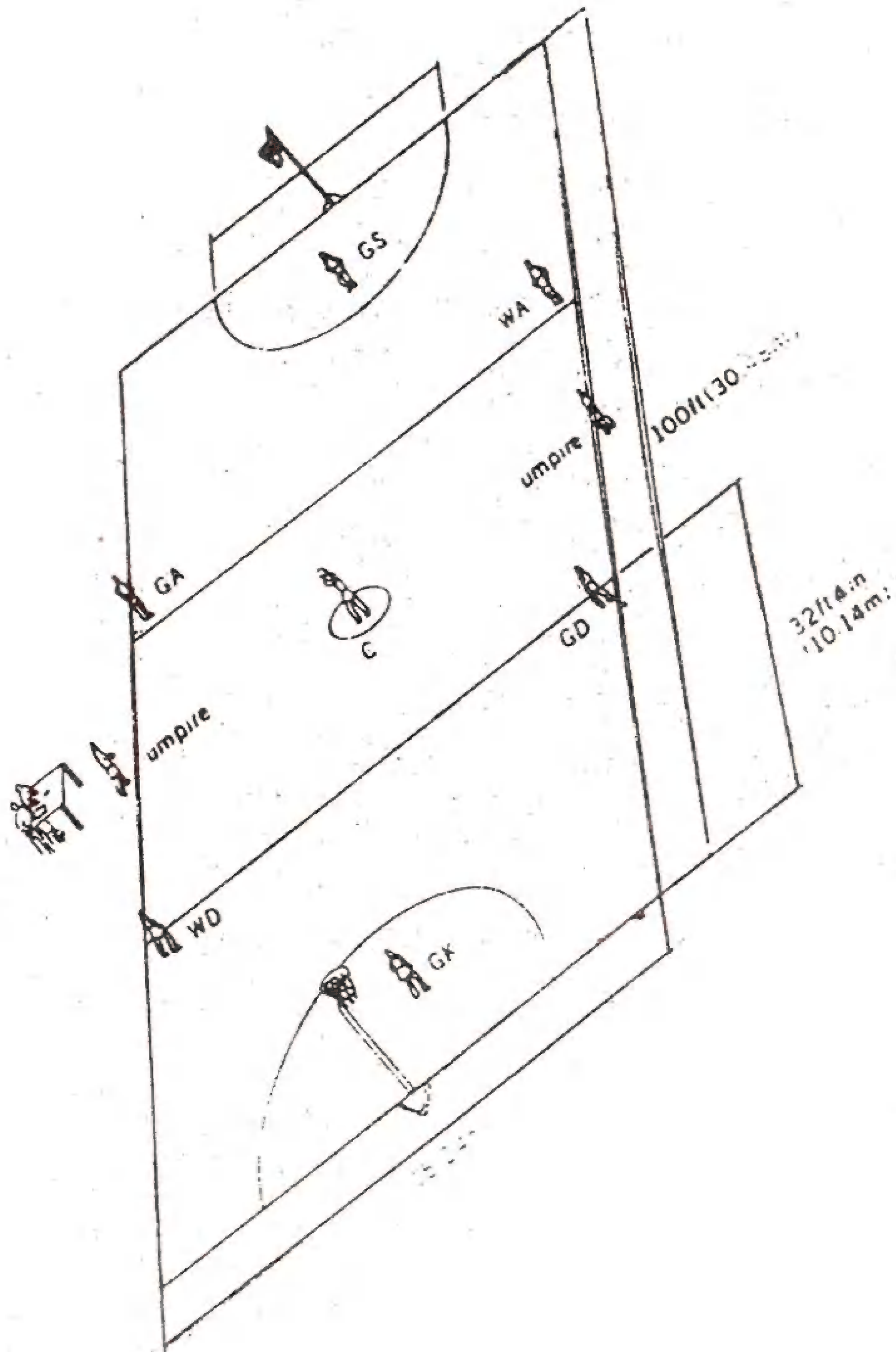
3. பந்து

வலைப் பந்தாட்டத்திற்குப் பயன்படுகின்ற பந்தானது, கழகக் கால் பந்தாட்டத்திற்குப் (Association Foot Ball No.5) பயன்படுகின்ற 5-ஆம் எண் அளவுள்ள கால்பந்தாகவும் இருக்கலாம். அல்லது கூடைப்பந்தாகவும் இருக்கலாம்.

அல்லது 27 அங்குலத்திலிருந்து 28 அங்குலம் வரை சுற்றளவுள்ளதாகவும், 14 அவுன்சிலிருந்து 16 அவுன்சு வரை இடைப்பட்ட எடையுள்ளதாக முழு அளவு காற்றடைக்கப்பட்டதாகவும் பந்து இருக்க வேண்டும்.

ஆடப் பயன்படுகின்ற அந்தப் பந்தானது, தோல் துண்டுகளால் தைக்கப்பட்டிருக்கலாம்; அல்லது தோலால் அல்லது ரப்பரால்

வலைப் பந்தாட்ட ஆடுகளம்



வார்ப்படம் செய்தது போன்ற அமைப்பிலும் உருவாக்கப் பட்டிருக்கலாம்.

4. ஆட்டக் காலணி

ஆடுவதற்காக, எந்தவிதமான தகுந்த காலணிகளையும் (Shoe) பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆனால், கூர் ஆணிகள் பதிக்கப் பட்டிருக்கும் காலணிகளை அணிந்து கொண்டு விளையாடக்கூடாது. அது ஆட்ட விதிகளுக்குப் புறம்பானதாகும்.

2. விளையாடும் முறைகள்

1. குழுவின் அமைப்பு

7 ஆட்டக்காரர்கள் கொண்டது ஒரு குழுவாகும். அந்த 7 ஆட்டக்காரர்களும் எந்தெந்த முறையில் இருந்து ஆட வேண்டும் என்று பிரித்தும் வைத்திருக்கின்றார்கள், அவர்களின் ஆடும் இடங்கள் (Position) பின்வருமாறு.

1. இலக்குள் எறிபவர் (Goal Shooter)
2. இலக்கினைத் தாக்குபவர் (Goal Attacker)
3. எல்லையில் தாக்குபவர் (Wing Attack)
4. மைய ஆட்டக்காரர் (Centre)
5. எல்லைக் காப்பாளர் (Wing Defence)
6. இலக்கின் காப்பாளர் (Goal Defence)
7. இலக்குக் காவலர் (Goal Keeper)

2. மாற்றாட்டக்காரர்கள்

ஒரு ஆட்டக்காரர் காயமுற்றாலோ அல்லது ஆட இயலாத நிலையினை அடைந்து விட்டாலோ, அந்த ஆட்டக்காரர் ஆட்டத்தில் பங்குபெற இயலுமா அல்லது இயலாதா என்பதை நிர்ணயித்து உறுதி செய்ய, 5 நிமிட நேரம் எடுத்துக் கொள்ள அனுமதியுண்டு.

காயமுற்றாலோ அல்லது சுகவீனம் அடைந்தாலோ, ஒரு ஆட்டக்காரருக்குப் பதிலாக மாற்றாள் ஆடுகளத்தினுள் சென்று ஆடலாம். ஆனால் அவருக்குப் பதிலாக புதிதாக வந்த மாற்றாள் ஆடும்பொழுது, சுகவீனமுற்ற அல்லது காயமுற்ற ஆட்டக்காரர் மீண்டும் உள்ளே வந்து ஆட அனுமதி இல்லை. திரும்பி வந்து அவர் ஆட முடியாது.

ஆட்டம் தொடங்கிய பிறகு, காலம் தாழ்த்தி வருகிற ஒரு ஆட்டக்காரர், வந்த உடனே ஆடுகளத்தினுள் இறங்கி ஆட முடியாது.

இலக்கினுள் பந்து விழுந்து, மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்குகின்ற பொழுதே உள்ளே நுழையலாம். அப்பொழுதும் நடுவர்களிடம் அறிவித்து, அனுமதி பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இடைவேளை நேரத்தின்போதும், காயத்தால் அல்லது சுகவீனத்தின் காரணமாக ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் போதும், ஆட்டக்காரர்களின் ஆடும் இடங்களை (Position) மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

3. குழுத் தலைவர்கள்

குழுத் தலைவர்கள் (Captains) இருவரும் நாணயம் சுண்டி எறிந்து முடிவு எடுப்பதில் ஈடுபடுகின்றார்கள். அதில் வெற்றி பெற்றவர், இலக்கு வேண்டுமா அல்லது மைய வட்டத்திலிருந்து முதல் எறி (Centre Pass) எறியும் வாய்ப்பு வேண்டுமா என்று முடிவு செய்வார்கள்.

எடுத்த அந்த முடிவினை, அவர்கள் நடுவர்களுக்கு அறிவிக்க, நடுவர்கள் அதனைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இடைவேளை நேரத்திற்குப் பிறகு, அல்லது ஆட்டக்காரர் ஒருவருக்குக் காயம் ஏற்பட்டு ஆட முடியாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டிருந்தால், அதை நடுவர்களுக்கும், எதிர்க் குழுத் தலைவருக்கும் தெரியப்படுத்தி அவர்கள் விரும்பினால், தம் குழு ஆட்டக்காரர்களின் ஆடும், இடங்களை மாற்றியமைத்துக் கொண்டு ஆடலாம்.

4. ஆடுதற்குரிய நேரம்

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தின் (Game) மொத்த ஆட்ட நேரம் 4 பகுதிகளாகப் (Quarter) பிரிக்கப்பட்டு, அந்த ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் 15 நிமிட நேரம் என்று பகுத்துக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஒன்றாம் இரண்டாம் பகுதிகளுக்கும், மூன்றாம் நான்காம் பகுதிகளுக்கும் இடையில் 3 நிமிட நேரம் இடைவெளி உண்டு.

இரண்டாம் பகுதிக்கும் மூன்றாம் பகுதிக்கும் இடையே வருகின்ற இடைவேளை நேரம் 10 நிமிடமாகும்.

ஒவ்வொரு பகுதியின் (Quarter) ஆட்ட நேரம் முடிந்த பிறகு, இரண்டு குழுக்களும், தாங்கள் ஆடும் ஆடுகளப் பகுதிகளை மாற்றிக் கொண்டு ஆட வேண்டும்.

ஒரே நாளில், ஒரு குழுவானது இரண்டு அல்லது இரண்டுக்கு மேற்பட்ட ஆட்டங்களில் பங்குபெற வேண்டும் என்ற அவசிய

நிலையிலிருந்தாலும் அல்லது போட்டி ஆட்டம் ஆடி முடிப்பதற் கேற்ற (அவகாசம்) கால அளவு குறைவானதாக இருந்தாலும், ஆடுதற்குரிய நேரத்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

அப்பொழுது, ஆட்ட நேரப் பகுதிகளை நான்குக்குப் பதிலாக இரண்டாக ஆக்கிக் கொண்டு, ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் 20 நிமிடம் ஆட்ட நேரமாகவும், இரண்டு பகுதிகளுக்கும் இடையில் வருகிற இடைவேளையின் நேரத்தை 5 நிமிடமாகவும் நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இடைவேளைக்குப் பிறகு, குழுக்கள் தங்கள் ஆடுகளத்தின் பக்கங்களை மாற்றிக் கொண்டு விளையாட வேண்டும்.

விபத்து அல்லது வேறு பல காரணங்களுக்காக, ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டு, அதனால் ஆடுகின்ற நேரத்தில் இழப்பு ஏற்பட்டால், அந்த இழந்த நேரத்தின் அளவைக் குறித்துக் கொண்டு, குறிப்பிட்ட அந்த ஆட்டப் பகுதியின் (Quarter) ஆட்ட நேரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

''ஒறுநிலை'' எறிக்காக (Penalty Shot) மட்டுமே மிகை நேரம் (Extra Time) தந்து ஆடச் செய்யலாம். வேறு எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் எந்தக் காரியத்திற்காகவும் மிகை நேரம் தரக்கூடாது.

அகில உலகப் போட்டி ஆட்டங்களை நடத்த இருக்கின்ற நமது நாட்டின் தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்றவாறு, ஆட்டத்தின் ஆட்ட நேரத்தை, அந்தக் குறிப்பிட்ட நாடுகளே நிர்ணயித்துக் கொண்டு முடிவெடுக்கலாம்.

இனி, ஆட்டக்காரர்கள் நின்றாடும் இடங்களையும் நிலை களையும் பற்றிக் காண்போம்.

5. ஆட்டக்காரர்களின் ஆடும் இடங்கள்

ஒரு போட்டி ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னர், மைய வட்டத்தில் இருக்கும் ஒரு குழுவின் மைய ஆட்டக்காரரின் (Centre) கையில் பந்தைக் கொடுப்பதற்கு முன்னர், ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் அவரவர்களுக்குரிய ஆடும் இடங்களில் (Position) போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

அதனை முழுமையாகக் கண்காணித்து, உறுதி செய்து கொண்ட பின்னரே, ஆட்டம் தொடங்க நடுவர் அனுமதி அளிப்பர்.

ஆட்டக்காரர்கள் எங்கெங்கு நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று இனி விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. இலக்குள் எறிபவர், இலக்குக் காவலர் இருவரும் அவரவருக்குரிய இலக்கு வட்டங்களுக்குள்ளே நிற்க வேண்டும்.

2. இலக்கினைத் தாக்குபவரும் இலக்கின் காப்பாளரும், வலது கைப்புறம் உள்ள இலக்குத் திடலுக்குள் (Goal Third) போய், மைய ஆட்டக்காரரைப் பார்த்திருப்பது போல் நிற்க வேண்டும்.

3. எல்லையில் தாக்குபவரும், எல்லைக் காப்பாளரும், இடது கைப்புறம் உள்ள இலக்குத் திடலுக்குள் போய், மைய ஆட்டக் காரரைப் பார்த்திருப்பது போல் நிற்க வேண்டும்.

4. இரண்டு குழுவின் மைய ஆட்டக்காரர்களும் நடுத் திடலுக்குள் (Centre Third) நின்று கொள்ள வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள முறைப்படி, ஆட்டக்காரர்கள் அவரவருக்குரிய இடங்களில் நிற்கின்றார்கள் என்று முழுதும் ஐயமுற அறிந்து கொண்டபின், யார் முதல் எறி எறிந்து வழங்க வேண்டுமோ, அந்த மைய ஆட்டக்காரரிடம் நடுவர் பந்தைக் கொடுத்து, விசில் ஒலி மூலம் சைகை கொடுக்க, ஆட்டம் தொடங்கும்.

அதற்குப் பிறகு, ஆட்டக்காரர்கள் சுயேச்சையாக, அவரவருக் குரிய முறையில் இயங்கி ஆடலாம்.

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்புதான், இதுபோன்று ஆட்டக்காரரின் ஆடும் இடங்களைக் கண்காணித்துத் தெளிவாகிக் கொள்ள வேண்டும்.

3. ஆட்டம் தொடங்கும் முறை

1. ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்

முதல் எறி எறியும் வாய்ப்பு பெற்ற மைய ஆட்டக்காரர், நடுத்திடலில் உள்ள மைய வட்டத்தில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

மைய வட்டத்தினுள் நிற்கும் மைய ஆட்டக்காரருக்கு எதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த மைய ஆட்டக்காரர், நடு திடலுக்குள்ளேதான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றாலும், நடுவரின் விசில் ஒலிப்பதற்குள், மைய வட்டத்தின் கோட்டிலிருந்து, 3 அடிக்கு அப்பால்தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கும் குறிப்பிட்ட ஆடும் எல்லை (Playing area) உண்டு. அவற்றுக்குள்ளேயிருந்துதான் ஆட வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர் எழுவர் இருந்தாலும், ஆடுதற்கு அமைக்கப்பட்ட இடங்கள், எறிவட்டம் - இலக்குத்திடல் - நடுத்திடல் -

இலக்குத்திடல் - எறிவட்டம் என்று இருந்தாலும், அமைக்கப்பட்ட இடம் இரண்டுதான்.

1. **இலக்குள் எறிவோர் இயங்கும் இடம்:** எறி வட்டம் - அதனைச் சார்ந்த இலக்குத் திடல்.

2. **இலக்கினைத் தாக்குபவர் இயங்கும் இடம்:** எறிவட்டம், அதனைச் சார்ந்த இலக்குத் திடல்.

3. **எல்லையில் தாக்குபவர் இயங்கும் இடம்:** இலக்குத் திடல், அதனைச் சார்ந்த நடுத்திடல்.

4. **மைய ஆட்டக்காரர் இயங்கும் இடம்:** இலக்குத்திடல், நடுத்திடல், தன் பகுதியைச் சேர்ந்த இலக்குத் திடல்.

5. **எல்லைக் காப்பாளர் இயங்கும் இடம்:** நடுத்திடல், அதனைச் சார்ந்த இலக்குத் திடல்.

6. **இலக்குக் காப்பாளர் இயங்கும் இடம்:** நடுத்திடல், இலக்குத்திடல், தனது எறி வட்டம்.

7. **இலக்குக் காவலர் இயங்கும் இடம்:** இலக்குத் திடல், எறிவட்டம்.

அந்தந்த குறிப்பிட்ட எல்லையைக் குறிக்கின்ற கோடுகள் எல்லாம் அந்தந்த ஆடும் திடலைச் சேர்ந்தவையாகும்.

2. ஆட்டத்தின் தொடக்கம்

ஒவ்வொரு முறை, இலக்கினுள் பந்து விழுந்து, வெற்றி எண் பெறுகிற பொழுதும்: இடைவேளை நேரம் முடிந்த பிறகும், ஆட்டத்தின் தொடக்கம் எப்படி அமையும் என்றால், இரு குழுக்களின் மைய ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவர் மைய வட்டத்திலிருந்து பந்தை எறிய, ஆட்டம் தொடங்கிவிடும்.

ஒவ்வொரு முறை ஆட்டம் தொடங்கும் பொழுதும், மைய ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவர் எறியும் வாய்ப்பைப் (Alternately) பெற்று எறிய, இவ்வாறு ஆட்டம் முழுவதும் தொடர்ந்து நடக்கும்.

ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும், அவரவருக்குரிய ஆடும் இடங்களில் நின்று கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றும், வாய்ப்புப் பெற்ற மைய ஆட்டக்காரர் நடுத்திடலில் உள்ள மைய வட்டத்தினுள் (கோட்டை மிதிக்காமல் முழுமையாக) சரியாக கையில் பந்துடன் நிற்கிறார் என்றும் பார்த்து, உறுதி செய்து கொண்டவுடன் திருப்தி யடைந்த நடுவர், விசில் ஒலித்து ஆட அனுமதி தர வேண்டும்.

3. மைய எறி வழங்கல்

விளையாடுவதற்காக, விசில் ஒலித்து நடுவர் அனுமதி வழங்கியவுடன், பந்தை வைத்திருக்கும் மைய ஆட்டக்காரர், கால் இயக்கம் (Foot work) போன்ற விதிமுறைகளுக்குட்பட்டு, மூன்று விநாடி நேரத்திற்குள்ளாக, தனது குழு ஆட்டக்காரரிடம் (Teammate) எறிந்து வழங்க வேண்டும்.

அவ்வாறு எறிந்து தரப்படுகின்ற முதல் எறி வழங்கலை (First pass) நடுத்திடலுள் இருக்கின்ற ஒருவர் அல்லது நடுத்திடலுக்கு அருகில் கால் (வைத்து) ஊன்றி நிற்கின்ற ஒருவர் (இவர்களில் யாரேனும் ஒருவர்) பந்தைப் பிடிக்கலாம் அல்லது தொட்டாடலாம்.

இலக்குத் திடலிலிருந்து நடுத்திடலுக்குள் முதலாவதாக வைக்கின்ற காலை முழுதுமாக எடுத்து வைத்திருக்கின்ற ஆட்டக்காரரே, அந்தப் பந்தைப் பெற்று பிடித்தாடத் தகுதியானவர் என்று கருதப்படுகிறார்.

அவர் தொடர்ந்து பந்தை எடுத்து ஆடுவதானது, அந்த நடுத்திடலில் இருந்தே எறிந்தாட வேண்டும் என்ற முக்கிய குறிப்பையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

தவறும் தண்டனையும்: மேற்கூறிய வழங்கும் விதி முறையில் தவறினாலும், தவறிழைத்தாலும், எந்த இடத்தில் தவறு நிகழ்ந்ததோ அந்த இடத்திலிருந்து தனிஎறி (Free Pass) வழங்கும் வாய்ப்பை எதிர்க்குழு பெறுகிறது.

யாராலும் தொடப்படாமல் இலக்குத் திடலை (Goal third) பந்து அடைந்துவிட்டால், எந்த இடத்தில் பந்து நடுத்திடலைக் கடந்து சென்றதோ, அந்த இடத்தில் அதாவது நடுத்திடலுக்குள்ளிருக்கும் இடத்திலிருந்து, தனி எறி எடுக்கப்பட வேண்டும்.

4. முக்கிய விளக்கங்கள்

ஆட்டம் தொடங்கியவுடன், பந்தைப் பெறும் உற்சாகத்தில் உணர்ச்சி வேகத்தில் ஆடுகிற ஆட்டக்காரர்கள், அயலிடம் பற்றிய விதிமுறைகளையும் நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. அயலிடம்

தனக்கென்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் ஆடுகள எல்லையை விட்டுவிட்டு, பந்துடனோ அல்லது பந்து இல்லாமலோ, வேறு எந்த அயல் எல்லைக்குள் புகுந்து விட்டாலும், அவர் அயலிடம் (Off-side) ஆகிவிட்டார் என்ற தவறுக்குள்ளாகின்றார்.

அயலிடம் என்ற தவறுக்குள்ளாவதற்கு, அவர் அயல் எல்லையான வேறு ஆடும் திடலுக்குள் (Third) சென்றுவிடுவது மட்டுமல்ல. தனது ஆடும் எல்லையை விட்டு, அடுத்த எல்லையைக் குறிக்கும் கோட்டைத் தொட்டுவிட்டாலும் கூட, அவர் அயலிடம் என்ற தவறுக்குள்ளாகி விடுகின்றார்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் தான் விரும்பினால், அடுத்த எல்லைத் திடல் பகுதியிலிருந்து, பந்தைக் கை நீட்டிப் பிடிக்கலாம். தொட்டாடலாம். தடையில்லை. ஆனால், தன் எல்லையைத் தவிர அந்த அடுத்தத் திடலின் எல்லையைக் குறிக்கும் கோட்டைக்கூட மிதிக்கக் (Touch) கூடாது.

இந்த விதியை மீறி அயலிடம் ஆனால், அதற்குரிய தண்டயையாவது:

இந்த விதியை மீறி நடந்தவரின் எதிர்க் குழுவினருக்குத் தனி எறி வழங்கும் (Free pass) வாய்ப்பு வழங்கப்படுகிறது.

அந்த ஆட்டக்காரர் எந்த இடத்தில் நுழைந்து அயலிடம் ஆனாரோ, அந்த இடத்திலிருந்தே தனி எறி வழங்கப்படும்.

தனி எறி வாய்ப்பைப் பெறும் எதிர்க்குழுவினைச் சார்ந்தவர், அந்தக் குறிப்பிட்ட எல்லைப் பரப்பிலிருந்து (Playing Area) ஆடுகின்ற உரிமை பெற்ற ஆட்டக்காரராகவும் இருக்க வேண்டும்.

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் ஒரே சமயத்தில் (Simultaneously) அயலிடம் ஆகிவிட்டால்:

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் ஒரே சமயத்தில் அயலிடம் ஆகிவிட்டால், அந்த இருவரும் பந்தைத் தொடாமல் இருந்திருந்தால், அவர்கள் இருவரும் தண்டனை பெற மாட்டார்கள்.

அவர்களிருவரில் யாராவது ஒருவர் பந்தைத் தொட்டாடி யிருந்தாலும் அல்லது பந்தைத் தன் வசம் வைத்திருந்தாலும், வைத்திருந்தவர் அயலிடம் என்ற தவறு சுமத்தப்பட்டு, அதற்குத் தண்டனையாக, அவர்கள் ஆடும் எல்லைப் பரப்பிலிருந்து மேல் எறி (Throw up) எடுக்க ஆட்டம் தொடங்கும்.

இரண்டு பேருமே பந்தைத் தொட்டாடியிருந்தாலும் அல்லது பந்தைத் தம் வசம் சேர்ந்தாற்போல் வைத்திருந்தாலும், அவர்கள் இடத்திலிருந்து மேல் எறி எறிய ஆட்டம் மீண்டும் தொடங்கும்.

இரண்டு ஆட்டக்காரர்களுமே, தொடர்ந்தாற்போல் இரண்டு திடல் எல்லைக்குள்ளாக இருக்கும்படி நின்று கொண்டிருந்தால்,

அதனால் அயலிடம் ஆகிவிடுவதால், அதற்குத் தண்டனையாக, அந்தக் குறிப்பிட்ட எல்லையில் ஆட இருக்கும் இருவருக்காக, நடுத்திடலில் இருந்து பந்தை மேல் எறி எடுக்க, ஆட்டம் தொடங்கும்.

2. ஆடுகளத்திற்கு வெளியே பந்து சென்றால்

கீழே காணும் காரணங்களுக்காக, பந்து ஆடுகளத்திற்கு வெளியே (Out of court) சென்றுவிட்டதாகக் கருதப்படும்.

ஆடுகளத்திற்கு வெளியேயுள்ள தரையை (எல்லைக் கோட்டைக் கடந்து) பந்து தொட்டுவிட்டால்:

ஆடுகளத்தின் எல்லைக் கோட்டுக்கு வெளியேயுள்ள பொருளையாவது ஆட்களையாவது பந்து தொட்டுவிட்டால்;

ஆடுகளத்தின் எல்லைக் கோட்டுக்கு வெளியே நிற்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தால்;

ஆனால், இலக்குக் கோட்டின் மேல் நிற்கும் இலக்குக் கம்பத்தின் எந்தப் பகுதியில் பட்டு, ஆடுகளத்திற்குள் பந்து மீண்டும் திரும்பி வந்தாலும், அது ளியே சென்றதாகக் கருதப்பட மாட்டாது. அதிலிருந்தே ஆட்டம் தொடரும்.

ஆடுகள எல்லையை விட்டு, வெளித்தரையை மிதித்துக் கொண்டு, பந்தைத் தொட்டாடுகின்ற (Contact) ஒரு ஆட்டக்காரர்:

ஆடுகள எல்லைக்கு வெளியே இருக்கும் பொருளையோ அல்லது ஆளையோ தொட்டுத் தொடர்பு கொண்டுள்ள ஒரு ஆட்டக்காரர்:

ஆடுகளத்தில் பந்துடன் இருக்கும் தொடர்பு கொண்டிருந்தால் கூட, பந்து ஆடுகளத்திற்கு வெளியே இருக்கிறது என்றே கருதப்படும். அவரும் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே இருப்பதாகத்தான் கருதப்படுவார்.

பந்துடன் தொடர்பு இல்லாத பொழுது, ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே நிற்கலாம். அல்லது வெளியே போகலாம். ஆனால், ஆடுகளத்தின் எல்லையை விட்டு, வெளித் தரையை மிதித்துக் கொண்டு நிற்கும்போது, பந்தை விளையாடுவதற்காகவோ, தாண்டவோ அல்லது முயற்சி செய்யவோ கூடாது.

3. உள்ளெறிதல்

பந்து ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே போவதற்கு முன், கடைசியாகப் பந்தைத் தொட்டாடித் தொடர்பு கொண்டவர்; அல்லது

ஆடுகளத்தின் எல்லைக்கு அப்பால் உள்ள வெளித்தரையை மிதித்துக் கொண்டிருந்தவாறு பந்தைப் பிடித்து ஆடுகின்றவர், பந்து

ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே போவதற்குக் காரணமான தவறிழைத்தவர் ஆகிறார். ஆகவே, அதற்குத் தண்டனையாக, அவரது எதிர்க்குழுவைச் சேர்ந்த ஒருவருக்குப் பந்தை உள்ளெறியும் (Throw-in) வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

1. பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பினைப் பெற்ற ஆட்டக்காரர்

(அ) எந்தக் கோட்டைக் கடந்து பந்து சென்றதோ அந்த இடத்திற்குப்போய், அந்தக் கோட்டின் பின்னால் நின்று, பந்தை உடனே உள்ளெறிய வேண்டும்.

(ஆ) பந்தை எறிவதற்கு முன், நிறுத்தி (Pause) அதாவது சற்று காலம் தாழ்த்தி எறிய வேண்டும்.

(இ) ஆடுகளத்தினுள்ளே இருக்கும் ஆட்டக்காரர்கள் அனைவருக்கும் நடுவர் குறிப்பிட்டு அறிவுறுத்தியபின், விசில் மூலம் சைகை கிடைத்தவுடன் 3 விநாடிகளுக்குள் பந்தை உள்ளெறிய வேண்டும்.

(ஈ) பந்து தனது கைகளை விட்டுப் புறப்பட்டுப் போகுமுன், உள்ளெறிபவர் ஆடுகளத்திற்குள் வரக் கூடாது. (அதாவது தன் கையை விட்டுப் பந்து நீங்கிய உடனே உள்ளுக்குள்ளே வரலாம்.)

2. இலக்குக் கோடுகளுக்குப் பின்னால் இருந்து உள்ளெறிய வேண்டுமென்றால், அதற்கு முன்னால் உள்ள இலக்குத் திடலுக்குள்ளே (Goal Third) தான் எறிய வேண்டும்.

பக்கக் கோடுகளுக்குப் பின்னால் உள்ளெறிய வேண்டுமானால், மிக அருகாமையிலுள்ள அதாவது அதனைச் சார்ந்து தொடர்ச்சியாக உள்ள திடலுக்குள் (Third) தான் எறிய வேண்டும்.

3. தான் ஆடுகின்ற எல்லைப் பரப்பினைக் குறிக்கும் கோட்டுக்குப் பின்னாலிருந்துதான் பந்தை உள்ளெறிய வேண்டும்.

இதில் ஒரு விதிவிலக்கு உண்டு.

இலக்கினுள் எறிய முயன்று தோற்று, அதன் காரணமாக பந்து ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே போய்விடுகிறதென்றால், அந்தப் பந்து வேறு யாராலும் தொடப்படாமல் அல்லது விளையாடப்படாமல் வெளியே போய்விடுகிறதென்றால், இலக்கு வட்டம் (Goal circle) குறித்துக் காட்டுகின்ற அளவுள்ள இலக்குக் கோட்டுக்குப் பின்னால் சென்று, நின்று பந்தை எறிய வேண்டும்.

(அந்த இலக்கினைக் காக்கும் குழுதான், இப்பொழுது பந்தை உள்ளெறியும் வாய்ப்பினைப் பெறும். எதிர்க்குழு அல்ல.)

தண்டனை: தனிஎறி வழங்கும் வாய்ப்பான தண்டனை கிடைத்தால் தவிர, உள்ளெறிதலை எதிர்க்குழுவே நிகழ்த்தும்.

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் ஒரே சமயத்தில், வெளியே செல்லுமாறு பந்தை விளையாடியிருந்தால், யார் கடைசியாகப் பந்தை விளையாடி அனுப்பினார் என்பதை நடுவரால் நிச்சயமாகக் கண்டுபிடிப்பது கடினமானதாக இருந்தால், பந்து வெளியே சென்ற திசைக்கு எதிர்ப்புறம் வைத்து, மேல் எறி வாய்ப்பை வழங்கி, அதில் இருவரையும் ஆடச்செய்து, ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைப்பார்.

உள்ளெறியும்போது, யாராலும் பந்து தொடப்படாமலோ அல்லது விளையாடப்படாமலோ வெளியே சென்றுவிட்டால், பந்து கடைசியாக வெளியே சென்ற இடத்திலிருந்து, உள்ளெறிதலைச் செய்ய வேண்டும்.

4. மேலெறிதல்

மேல் எறியும் (Throw-up) முறையானது, மீண்டும் பந்தை ஆட்டத்தில் இட்டுத் தொடரும் வாய்ப்பை அளிக்கிறது. அவ்வாறு மேல் எறி நிகழ்த்துவதற்காகக் கீழ்வரும் காரணங்கள் அமைகின்றன.

(அ) ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளால், எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள், ஒரே சமயத்தில் பந்தைப் பிடித்து (தம் வசமிருப்பது போல) வைத்துக் கொண்டிருத்தல்.

(ஆ) எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள், ஒரே சமயத்தில் பந்தை அடித்து, ஆடுகளத்திற்கு வெளியே அனுப்பி வைத்தல்.

(இ) ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தை வைத்துக் கொண்டும், இன்னொரு ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தொட்டுக் கொண்டும் எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த அந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் ஒரே சமயத்தில் அயலிடம் (Off-side) ஆகியிருத்தல்.

(ஈ) பந்தைத் தங்கள் வசமாக்கிக் கொள்ளும் பெருமுயற்சியில், எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும், ஒருவர் மேல் ஒருவர் இடித்துக் கொள்வதுபோல உடல் தொடர்பு கொள்ளுதல் (Contact).

(உ) ஆடுகளத்தை விட்டு பந்து வெளியே செல்வதற்கு முன் யார் பந்தைக் கடைசியாகத் தொட்டு விளையாடினார் என்பதை நடுவரால் நிச்சயமாகக் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் இருக்கும்பொழுது,

மேலே காணும் காரணங்களுக்காக, மேல் எறியும் வாய்ப்பை நடுவர் பெற்று, குறிப்பிட்ட இரண்டு ஆட்டக்காரர்களையும் அதில் ஈடுபடுத்தி, ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைப்பார். இனி, மேல் எறி நிகழ்த்தும் முறையைப் பற்றிக் காண்போம்.

எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும், தங்கள் இலக்கினைப் பார்ப்பது போலவும், அதுபோலவே எதிரே நிற்பவரின் முகத்தைப் பார்ப்பது போலவும், (நேருக்கு நேர்) கைகள் பக்கவாட்டில் உயர்ந்திருக்க கால்கள் எந்த இடத்திலாவது, அவர்கள் விருப்பம்போல் இருப்பதுபோல, நிற்க வேண்டும்.

அவர்கள் கால் வைத்து நிற்கும் முறையானது, அருகருகே இருக்கும் அவர்களது நெருங்கியுள்ள இரு கால்களுக்கும் இடையே உள்ள தூரம் 3 அடி இருப்பது போலவே, எப்பொழுதும் நிற்க வேண்டும்.

இருவரின் இடைப்பட்ட நடுவிடத்திலிருந்து, 2 அடி உயரத்திற்கு மேற்படாதவாறு, பந்தைத் தூக்கி மேல் நோக்கி நடுவர் எறிய வேண்டும். அவ்வாறு அவர் பந்தைத் தூக்கி உயர்த்தும்போது, அந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்களில் யார் குள்ளமாக இருக்கின்றாரோ, அந்தக் குள்ளமானவரின் தோள்மட்ட அளவுக்குப் பந்து இருப்பது போல முதலில் பந்தைப் பிடித்து, அதன் பிறகே நடுவர் பந்தை மேல் நோக்கி எறிய வேண்டும்.

தன் கையை விட்டுப் பந்தை உயரே எறிந்தவுடன், நடுவர் விசில் ஒலி மூலம் சைகை கொடுத்துவிட வேண்டும். விசில் மூலம் சைகை கிடைக்கும்வரை இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும், தங்கள் இடத்தை விட்டு அசையவே கூடாது.

அப்படி, யாராவது ஒருவர் நகர்ந்து அல்லது விரைவில் அசைந்து, பந்தை ஆட முற்பட்டுவிட்டால், அவர் தவறிழைத்தவ ராகின்றார். உடனே, எதிர்க்குழுவுக்குப் பந்தெறிந்து ஆட அனுமதி கிடைத்துவிடுகிறது.

இவ்வாறு, மேல் நோக்கி எறியப்பட்ட பந்தை, ஒரு ஆட்டக்காரர் பிடிக்கலாம். அல்லது தான் விரும்பும் திசைப்பக்கம் தட்டிவிடலாம். ஆனால், எதிராட்டக்காரர் மேலே படும்படியாக, நேராகவோ தள்ளிவிடவோ, தட்டவோ கூடாது.

மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் அவரவர் இடங்களின் எல்லைக்குள்ளேயேதான் நிற்க வேண்டும். அல்லது இயங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இலக்கு வட்டத்திலிருந்து எடுக்கப்படுகின்ற ''மேல் எறி''யிலிருந்து வருகின்ற பந்தை, இலக்குள் எறிபவர் அல்லது இலக்கினைத் தாக்குபவர் நேராகப் பெற்று இலக்குள் எறிந்து, வெற்றி எண் பெறலாம்.

மேல் எறி எடுக்கப்படுகின்ற இடமும் சூழ்நிலையும்:

எந்த இடத்தில் முன்னர் விவரித்தத் தவறுகளில் ஏதாவது ஒன்று நிகழ்ந்ததோ, அந்த இடத்திலிருந்து (முடிந்தவரை அதே இடத்தைக் கண்டுபிடித்து) அல்லது அருகேயுள்ள இடத்திலிருந்து, சம்பந்தப் பட்ட இரு ஆட்டக்காரர்களிடையே, மேல் எறி எறிவதை நிகழ்த்த வேண்டும்.

இரு திடலுக்குள்ளும் அருகருகே இருப்பது போன்ற பகுதி யிலேயுள்ள இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் இதில் சம்மந்தப்பட்டிருந்தால், இலக்குப் பரப்பின் சற்று முன்னதாக, அந்த பரப்பெல்லைக்குள் ஆடும் உரிமை பெற்ற எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு ஆட்டக்காரர்களுக்கிடையே, மேல் எறி நிகழ்த்தப்பட வேண்டும்.

5. தனி எறி வழங்கல்

ஆட்டக்காரரை இடித்து ஆடுதல் (Contact) அல்லது இடையூறுவிளைக்கும் தடுத்தாடுதல் (Obstruction) போன்ற குற்றங்களைத் தவிர, மற்ற எல்லா விதி மீறல்களுக்கும், தனி எறி எடுக்கின்ற வாய்ப்பினை தவறிழைத்தவரின் எதிர்க் குழுவினருக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது.

(இடித்தாடல் அல்லது இடையூறு விளைத்துத் தடுத்தாடல் போன்ற குற்றங்களின் முக்கியத்துவத்தை ஆறாம் பகுதியில் காண்க.)

அவ்வாறு எதிர்க் குழுவினர் பெறுகிற தனிஎறி எறிதலை எடுக்கும்போது, ஒரு சில விதிமுறைகளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

தனிஎறி எறிதல் எடுக்கப்படுகிறபொழுது:

அந்த பரப்பெல்லைக்குள் ஆடும் உரிமை பெற்ற ஆட்டக்காரரில் யாராவது ஒருவர்தான், தனி எறி எறிதலை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு வழங்கி ஆடுபவர், தான் விரும்பும் யாருக்கேனும் பந்தை வழங்கலாம். ஆனால், அந்த ஆடும் பரப்பெல்லைத் திடலுக்குள்ளே (Third) தான் எறிந்து வழங்கலாம். அடுத்தத் திடலுக்குள் எறிந்து வழங்குதல் கூடாது. அது விதிமீறிய செயலாகும்.

இனி, விளையாட்டின் முக்கிய விதிமுறைகளை தெரிந்து கொள்வோம்.

5. விளையாட்டின் விதிமுறைகள்

1. ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தொட்டாடும் முறைகள்

(1) ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தொட்டோ அல்லது பிடித்தோ விளையாடுகின்ற நேரத்தில் கடைப்பிடிக்கும் சில விதிமுறைகள் (Method of play).

(அ) ஆட்டக்காரர் ஒருவர் ஒரு கையால் பந்தைப் பிடித்தாடலாம், அல்லது இரு கையாலும் பிடிக்கலாம்.

(ஆ) பந்தானது, இலக்குக் கம்பத்தின் மீது பட்டு மோதி, திரும்பும்போது (Rebounds) அந்தப் பந்தைப் பிடித்தாடலாம். அல்லது, தானே எறிந்த பந்து இலக்குக் கம்பத்தின் மீது மோதி எதிர்ப்பட்டுத் திரும்பி வரும்போது, மீண்டும் அதே பந்தைப் பிடித்தும் ஆடலாம்.

(இ) தன் கைக்கெட்டுகின்ற அளவுக்கு (Reach) எழும்பி வருகின்ற தானே பிடித்து முதலில் வைத்திருக்காமல், தன் குழு ஆட்டக்காரருக்குத் (பந்தை) தட்டியோ அல்லது தள்ளித் துள்ள விட்டோ வழங்கலாம்.

(ஈ) தன்னால் பிடித்தாடுவதற்கு இயலாத அளவுக்கு உயரமாகச் செல்கின்ற (air) பந்தைப் பிடித்தாட முயற்சிக்கும்போது, தன்னால் சமநிலையை இழந்தக் கட்டுப்பாடற்ற நிலையில், ஒரு முறைக்குப் பலமுறைத் தொட்டால்கூட, ,அதனை முடிந்தால், பிடித்துக் கொள்ளலாம். இல்லையேல், தன் குழு ஆட்டக்காரருக்குக் கிடைப்பது போல அனுப்பி வைக்கலாம். அல்லது ஒருமுறை பந்தைத் தட்டி அனுப்பலாம். அல்லது ஒருமுறை பந்தைத் துள்ளவிட்டு அனுப்பலாம்.

2. ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தைப் பிடித்து விட்டிருக்கிற அல்லது தன் வசம் வைத்துக் கொண்டிருக்கிற பொழுது:

(அ) எந்த முறையிலாவது, எந்தத் திசையிலாவது, தன் விருப்பப்படி, (தன் குழு) மற்றொரு ஆட்டக்காரருக்கு எறிந்து அனுப்பலாம்.

(ஆ) ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளால் எந்தத் திசையிலாவது, பந்தைத் துள்ளவிட்டுத் தள்ளி (Bounce) மற்றொரு ஆட்டக்காரருக்கு அனுப்பலாம்.

3. ஒரு ஆட்டக்காரர், தான் பந்தை பிடித்துக் கொண்டிருக்கிற அல்லது தன்வசம் பந்தை வைத்துக் கொண்டிருக்கிற பொழுது, செய்ய வேண்டிய முறைகள் இரண்டே இரண்டுதான்.

(அ) தான் பந்தைப் பிடித்த மூன்று விநாடிகளுக்குள், இலக்கை நோக்கிக் குறிபார்த்து எறிந்துவிட வேண்டியது ஒரு முறை.

(ஆ) அல்லது, மூன்று விநாடிகளுக்குள் யாருக்கேனும் ஒருவருக்குப் பந்தை அனுப்பி விளையாட வேண்டியது ஒரு முறை.

இதனை, ஆட்டக்காரர்கள் முக்கியமாக உணர வேண்டும்.

4. ஒரு ஆட்டக்காரர் தான் பந்தை பிடித்துக் கொண்டிருக்கிற அல்லது தன்வசம் பந்தை வைத்துக் கொண்டிருக்கிற பொழுது:

(அ) பந்தைத் தரையில் உருட்டி அனுப்பக் கூடாது.

(ஆ) இலக்கை நோக்கி நேராகப் பந்தை எறிந்து, அதை வெற்றிகரமாக எறிய முடியாத நேரத்தில் அவரே அந்தப் பந்தை மீண்டும் பிடித்தாடலாம். ஆனல், மேற்கூறிய நிலையைத் தவிர, மற்ற சமயங்களில், தான் எறிந்த பந்தை, அடுத்த ஆட்டக்காரர் ஒருவர் தொட்டு விளையாடுவதற்கு முன்னர், தானே மீண்டும் ஆடக்கூடாது.

(இ) தானே பந்தை உயரத்தில் எறிந்து இன்னொரு ஆட்டக்காரர் தொடுவதற்கு முன்னர், மீண்டும் தானே பந்தை பிடித்தாடக் கூடாது.

(ஈ) பந்தைக் கீழே விழச் செய்துவிட்டு, மீண்டும் தானே பந்தை பிடிக்கக் கூடாது.

(உ) இரண்டு முறை தானே தொடர்ந்தாற்போல் பந்தைத் தொட்டு விளையாடக் கூடாது என்பது இங்கு வலியுறுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

5. (அ) ஒரு ஆட்டக்காரர், வேண்டுமென்றே பந்தை காலால் உதைக்கக் கூடாது.

(ஆ) எதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த ஒரு ஆட்டக்காரர், பந்தைப் பிடித்து வைத்திருக்கும் பொழுது, பந்தின் மேல் ஒரு கையையோ அல்லது இரு கைகளையோ வைக்கக்கூடாது.

(இ) மூடிய கைகளால் (முட்டியால்) பந்தைக் குத்தக் கூடாது.

(ஈ) எதிராளியிடமிருந்து பந்தைப் பெற வேண்டும் என்பதற்காக, தன்னுடைய தேகத்தைப் பந்தின் மேல் விழச் செய்வது போல (அதாவது எதிராளியை இடித்து) பந்தைப் பிடிக்கக் கூடாது.

உ) ஆட்ட நேரத்தில் தரையின் மேல் படுத்துக் கொண்டோ, உட்கார்ந்து கொண்டோ அல்லது முழங்கால் போட்டுக் கொண்டோ,

பந்தைப் பிடித்து வைத்துக் கொள்வதோ அல்லது பந்தை எறிவதோ கூடாது.

ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தான் பிடிக்கும் பொழுது, கீழே விழுந்துவிட்டால், பந்தைப் பிடித்துக் (பெற்றுக்) கொண்டாலும், பந்தைப் பிடித்துவிட்ட நேரத்திலிருந்து, 3 விநாடி நேரத்திற்குள்ளாக, அதே சமயத்தில் விழுந்ததிலிருந்து எழுந்து அதன் பிறகே எறிய வேண்டும்.

(ஊ) இலக்குக் கோட்டைக் கடந்து போகின்ற பந்தை, வெளியே செல்லாதவாறு தடுத்து நிறுத்துவதற்காக அல்லது தான் ஆட இயலாதவாறு சமநிலையை (Balance) இழந்துவிடுகிற நேரத்தில் சம நிலையைப் பெறுவதற்காகவும், இலக்குக் கம்பத்தை ஒரு ஆட்டக்காரர் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

6. பந்தை வழங்கி (pass) ஆடுகின்ற நேரத்தில்

(அ) பந்தை எறிந்து வழங்குபவர் கைகளுக்கும், பந்தைப் பிடிப்பவர் கைகளுக்கும் இடையே, மூன்றாவது ஆட்டக்காரர் ஒருவர் சென்றாடுவதற்கேற்ற இடைவெளி இடம் (Room) அமைந்திருக்க வேண்டும்.

(ஆ) ஒரு ஆடும் திடலிலிருந்து (Third) மற்றொரு ஆடும் திடலுக்குள்ளே பந்து போவது போல எறியக்கூடாது. அவ்வாறு ஒரு திடலிலிருந்து, மற்றொரு திடலுக்குள் பந்து எறியப்படுவதற்கு முன், அந்தத் திடலில் ஏற்கெனவே நின்று கொண்டிருக்கிற மற்றொரு ஆட்டக்காரரால் அல்லது அந்தத் திடலுக்குள் கால் வைத்திருக்கின்ற ஒரு ஆட்டக்காரரால், அந்தப் பந்து தொடப்பட்டிருக்க வேண்டும். அல்லது தொட்டாடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பந்து இருக்கின்ற திடலுக்குள், தனது முதல் காலை (சரியான) அந்தத் திடலின் பரப்பெல்லைக்குள் முழுமையாக வைத்து விடுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், அந்தத் திடலில் ஆடப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பந்தைப் பெற்று ஆடுவதற்குத் (Receive) தகுதியுள்ளவராகின்றார்.

அவ்வாறு அவர் பந்தைப் பிடித்துத் தொடர்ந்து ஆடும் எறியானது (Throw), அந்தத் திடலிலிருந்து முறையாக அனுப்பப்பட்டது என்றே கருதப்படும்.

தண்டனை: எந்த இடத்தில் விதி மீறல் (Infringement) நிகழ்கிறதோ, அந்த இடத்திலிருந்து தனி எறி வழங்கும் வாய்ப்பை, எதிர்க் குழுவினர் பெறுகின்றனர்.

2. பந்தை இலக்குள் எறியும் முறைகள்

பந்தைத் தன் பாங்கிற்கு (Team mate) எறிவதற்கு முன்னும், இலக்குள் எறிவதற்கு முன்னும், பந்தை எவ்வாறு பிடிப்பது என்று முதலில் காண்போம். அவ்வாறு பந்தைப் பிடிக்கும்போது, கால்களின் நிற்கும் நிலை (Position) எப்படி அமைந்திருக்க வேண்டும் என்ற விவரங்களை இந்தப் பகுதியில் காண்போம்.

1. ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தைப் பிடிக்கும்போது, ஒரு கால் தரையில் இருந்தால், அல்லது உயரே தாவிக் குதித்துப் பந்தைப் பிடித்து, பிறகு கீழே குதிக்கும்போது, ஒரு கால் தரையில் படும்படி குதித்த பிறகு:

(அ) எந்தத் திசைப் பக்கமேனும் அவர், தனது மறுகாலை தரையில் ஊன்றலாம். அதன்பின், குதித்த பிறகு முதலில் தரையில் ஊன்றிய காலை, உயர்த்திப் பந்தை எறியலாம். அல்லது பந்தை இலக்கை நோக்கிக் குறிபார்த்து எறியலாம். ஆனால், உயர்த்திய அந்தக் காலானது மீண்டும் தரையைத் தொடுவதற்குள்ளாக, பந்து எறிதலைச் செய்திருக்க வேண்டும்.

(ஆ) முன்னது போன்ற நிலை, கீழே குதித்து ஒரு காலை தரையில் ஊன்றியபின், மறுகாலை எந்தத் திசைப்பக்கமாகவேனும் தரையில் வைத்த பிறகு, முதலில் ஊன்றிய காலை (Landing leg) நிலைக் காலாக (pivot) வைத்துக் கொண்டு, பின்னால் ஊன்றிய காலை, ஏந்தத் திசைப் பக்கம் வேண்டுமோ, அந்தப் பக்கமாக மாற்றி மாற்றி, எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் வைத்து ஆடலாம்.

நிலைக் காலாகப் பயன்படுகின்ற கால் இருக்கும் வரைதான், மறுகாலை மாற்றி வைக்கலாம். அல்லாமல் அந்த நிலைக் காலை தரையில் இருந்து தூக்கி அந்தக் கால் மீண்டும் தரையைத் தொடுவதற்குமுன், ஒன்று - பந்தை எறிந்து, வழங்க வேண்டும். அல்லது இலக்கை நோக்கி பந்தைக் குறிபார்த்து எறிய வேண்டும் (Throw or shoot).

(இ) உயரே குதித்துப் பந்தைப் பிடித்த பிறகு தரையில் ஊன்றிய கால், நிலைக்காலாகிவிடும். அதனைத் தூக்கி மீண்டும் குதித்து விளையாட வேண்டும் என்ற நிலை வந்தால், உயரே தாவிக் குதிக்கலாம். ஆனால், ஏதாவது ஒரு கால் தரையைத் தொடுவதற்குள், ஒன்று பந்தை எறிந்து வழங்க வேண்டும். அல்லது பந்தை இலக்கை நோக்கிக் குறிபார்த்து எறிய வேண்டும்.

(ஈ) ஊன்றிய கால், நிலைக்கால் என்று முன் கூறிய முறையில், பந்தைப் பிடித்திருக்கும் பொழுது, ஒரு காலை ஊன்றி, அதாவது

ஒரு தப்படி வைத்து (Step) உயரே தாவிக் குதிக்கும்போது, மீண்டும் ஏதாவது ஒரு கால் தரையைத் தொடுவதற்கு முன், ஒன்று - பந்தை எறிந்து வழங்க வேண்டும். அல்லது இலக்கை நோக்கிக் குறி பார்த்து எறிய வேண்டும்.

2. இரண்டு கால்களும் தரையில் இருக்கும் போது அல்லது உயரே தாவிக் குதித்துப் பந்தைப் பிடித்து, மீண்டும் தரையில் குதிக்கும்போது, இரண்டு கால்களும் சமமாகப் படும்படி கீழே குதித்த பிறகு:

(அ) ஏதாவது ஒரு காலை எந்தத் திசைப் பக்கமாகவேனும் வைத்து, மறுகாலை உயரே உயர்த்தி, அந்தக் கால் மீண்டும் தரையைத் தொடுவதற்கு முன், பந்தை எறிந்து வழங்க வேண்டும் அல்லது இலக்கை நோக்கிக் குறிபார்த்து எறிய வேண்டும்.

(ஆ) ஒரு காலை நிலைக் காலாக (Pivot) வைத்து, மற்றொரு காலை எந்தத் திசைப் பக்கமாகவேனும், எத்தனை முறையேனும் மாற்றி மாற்றி வைத்து இயங்கலாம். ஆனால், நிலையான காலை உயர்த்தி விட்டால், அது மீண்டும் தரையைத் தொடுவதற்கு முன் பந்தை எறிந்து வழங்க வேண்டும் அல்லது இலக்கை நோக்கிக் குறிபார்த்து எறிய வேண்டும்.

(இ) இரண்டு கால்களும் தரையை உதைத்து எழுப்பிக் குதித்து மேலே தாவி விட்டால், ஏதாவது ஒரு கால் முதலில் தரையைத் தொடுவதற்கு முன், பந்தை எறிந்து வழங்க வேண்டும். அல்லது இலக்கை நோக்கிப் பந்தைக் குறிபார்த்து எறிய வேண்டும்.

(ஈ) ஏதாவது ஒரு காலை தரையில் உதைத்தெழும்பி, மேலே தாவிக் குதித்து, மீண்டும் ஏதாவது ஒரு கால் தரையைக் கீழிறங்கித் தொடுவதற்கு முன், பந்தை எறிந்து வழங்க வேண்டும் அல்லது இலக்கை நோக்கிக் குறிபார்த்து எறிய வேண்டும்.

ஊன்றியுள்ள நிலைக்காலை, இடம் மாற்றி இழுப்பதோ அல்லது நகர்த்துவதோ அல்லது தத்திக் குதிப்பதோ கூடாது. அது தவறாகும்.

தண்டனை: தவறுக்குரிய தண்டனையாக, எதிர்க்குழு தனி எறி வழங்கும் வாய்ப்பினைப் பெறுகிறது.

3. வெற்றி எண் பெறும் முறைகள்

(1) இலக்கு வட்டத்தைச் சுற்றியுள்ள கோடுகள் குறிப்பிட்டிருக்கும் இலக்கு வட்டத்திற்குள் எந்த இடத்திலிருந்தாவது, (கோடுகள் இலக்கு வட்டப் பரப்பில் இணைந்ததுதான்) இலக்குள் எறிபவர் அல்லது இலக்கினைத் தாக்குபவர் இருவரில் யாராவது



ஒருவர், குறிபார்த்து எறிந்தோ அல்லது தட்டிவிட்டோ செல்லும் பந்தானது, இலக்காகிய இரும்பு வளையத்தினுள் புகுந்து, அதனைத் தொடர்ந்து, வலை வழியாகக் கீழே வந்து விழுந்தால், அது, வெற்றி எண் பெற்றதாகக் கொள்ளப்படும் (Goal Scored).

(அ) மேலே கூறிய இருவரைத் தவிர, வேறு எந்த ஆட்டக் காரராவது, பந்து இரும்பு வளையத்தின் வழியாகப் புகுந்து வரும்படி எறிந்திருந்தாலும், அது இலக்கினுள் நுழைந்ததாக, வெற்றி எண் பெற்றதாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது. அத்துடன், ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

(ஆ) இலக்கினை நோக்கி எறிகின்ற பந்தைத் தடுத்தாடும் குழுவிலுள்ளவர் தடுத்தாடிய போதும், அவர் தொட்ட பந்தானது இலக்கினுள் நுழைந்து, வலை வழியாக வெளிவந்தால், அது சரியானதாகும். அதற்கு வெற்றி எண் உண்டு.

(இ) நேரம் கடந்து விட்டது என்ற நடுவரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, எறியப்பட்ட பந்தானது, இலக்கினுள் நுழைந்து, வெற்றிகரமாக வலை வழியாக வெளிவந்தாலும், அது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது (No Goal).

இலக்கை நோக்கி எறியப்படுகிற எந்தப் பந்தும், எதிர்க் குழுவினரால் தடுக்கப்படலாம்.

(2) ஒறுநிலை எறியானது (Penalty Shot) எறியப்படும்பொழுது, யாருடைய இடையீடும் (Intercept) இன்றி எறியப்பட வேண்டும். யாராலும் தடுக்கப்படக்கூடாது.

ஒறுநிலை எறி நிகழ்த்தப்பட வேண்டும் என்று முடிவெடுத்த பின், இடைவேளை நேரத்திற்காகவோ அல்லது நேரம் முடிந்து விட்டது என்று குறிப்பதற்காகவோ, நடுவரின் விசில் ஒலித்தாலும், ஒறுநிலை எறியானது, கட்டாயம் எடுக்கப்பட வேண்டும். அல்லது நேரத்தைப் பற்றி கவனியாது, அந்த ஒறுநிலை எறியை எடுத்து முடித்தாக வேண்டும்.

இலக்கினுள் குறிபார்த்து எறியும் ஒரு ஆட்டக்காரர்,

(அ) குறிபார்த்துப் பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதோ அல்லது பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதோ, அந்த இலக்கு வட்டத்திற்கு வெளியேயுள்ள தரையை மிதித்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.

இலக்கை நோக்கிப் பார்த்துக் குனியும் பொழுதுகூட (Lean), இலக்கு வட்டத்திற்கு வெளியேயுள்ள தரையை மிதிக்கக் கூடாது.

அவ்வாறு வெளித் தரையை மிதிக்க நேர்ந்தால், பந்து ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே இருப்பதாகவே கருதப்படும்.

(ஆ) பந்தை எடுத்துப் பிடித்திருக்கும் பொழுது அல்லது கையில் குறியுடன் வைத்திருக்கும் பொழுது, 3 விநாடிக்குள் இலக்கை நோக்கிப் பந்தை எறிந்துவிட வேண்டும்.

(இ) பந்தை ஆட்டக்காரரிடம் எறிவதற்கும், இலக்கை நோக்கி எறிவதற்கும் எப்பொழுதும் கால் இயக்க விதிகளைக் (Foot work rule) கடைபிடித்தொழுக வேண்டும்.

தண்டனை: எந்த இடத்தில் இந்தத் தவறு நிகழ்கிறதோ, அந்த இடத்தில் இருந்து, தனி எறி வழங்கும் வாய்ப்பு எதிர்க் குழுவிற்குக் கிடைக்கும்.

(3) தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரரால் எறியப்படுகின்ற பந்தானது, இலக்கினுள் நுழைகின்ற தருணத்தில், தடுத்தாடும் குழுவில் உள்ள ஒருவர், குறிப்பிட்ட அந்த இலக்குக் கம்பம் அசைவதற்குக் காரணமாக இருந்துவிட்டால், அதற்குத் தண்டனையாக, ஓறுநிலை எறி எறிகின்ற வாய்ப்பை, பந்து எறிந்த குழுவுக்கு வழங்கப்படும்.

6. தவறுகளும் தண்டனைகளும்

1. இடித்தாடல்

எதிர்ாட்டக்காரரின் ஆட்டத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்கும் வகையில் தவறுதலாகவோ அல்லது வேண்டுமென்றோ, அவர் மீது இடித்தாடுகின்ற தொடர்பினை (Contact) யாரும் செய்யக் கூடாது. தனியாள் தொடர்பு (Personal contact) ஆட்ட நேரத்தில் எந்த நிலையிலும் ஏற்படவே கூடாது.

(1) தான் தனியாக இருந்து, தடையேதுமில்லாமல் விளையாட வேண்டும் என்பதற்காக.

(அ) எந்த விதத்திலாவது, எந்த வழியிலாவது எதிராளியை (பிடித்து) இடித்துத் தள்ளக்கூடாது.

(ஆ) எதிராளியை இடிப்பதோ அல்லது இடறி விடுவதோ கூடாது.

(2) தான் பந்தைப் பிடித்தாட வேண்டும் என்பதற்காக, எதிராளியின் மேல் விழுவதும், வேகமாக மோதி விடுவதும் கூடாது.

(3) எதிராளியிடமிருக்கிற பந்தைத் தான் சரியான முறையில் தடுத்தாட வேண்டும் என்பதற்காக.

(அ) எதிராளி மேல் முழங்கையால் தடுக்கவோ, இடிக்கவோ கூடாது.

(ஆ) எதிராளியைக் கட்டிப் பிடிக்கக் கூடாது. எதிராளிக்குத் தன்னைக் கட்டிப் பிடிக்கப் போகிறார் என்ற உணர்வினைத் தூண்டும் முறையிலும் நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

(இ) எதிராளியைப் பிடித்துத் தள்ளக்கூடாது.

(ஈ) எதிராளி மேல் மோதித் தள்ளக்கூடாது. உயரே தாவிப் பிடிக்கும்போதுகூட மோதித் தள்ளக் கூடாது.

(4) பந்தை எதிராளியிடமிருந்து கவர்ந்துவிட வேண்டும் என்ற தனது முயற்சிக்காக, எதிராளிகளின் கைகளிலிருந்தோ அல்லது அவரின் உடலின் ஏதாவது ஒரு பகுதியிலிருந்தோ பந்தைப் பறித்து விடக்கூடாது.

(5) எந்தத் தருணத்திலும், எந்த விதத்திலும், எந்த நிலையிலும் எதிராளியைத் தொடவோ, இடிக்கவோ உடல் தொடர்பு கொள்ளவோ கூடாது.

(6) **பந்தைத் தொட்டாடுதல்:** ஒரு ஆட்டக்காரர், பந்தைத் தன் கையில் வைத்திருக்கும்பொழுது, எதிராளி ஆட்டத்திற்கு எந்தவிதமான இடையூறும் ஏற்படும் வகையில், எதிராளியைத் தொடுவதோ அல்லது பிடித்துத் தள்ளுவதோ கூடாது.

2. தடைகள்

பந்து வைத்திருக்கும் எதிராளியின் ஆட்ட இயக்கத்திற்குக் குந்தகம் விளைவிக்கும் வகையில் நடந்தால், அது வழியடைக்கும் தடையாகிவிடும். பந்து வைத்திருக்கும் எதிராளியிடம் 3 அடி தூரத்திற்குள்ளாக நெருங்கிச் சென்றாலே, அது தடையாகி விடும். அந்த 3 அடி இடைவெளி (Distance) தூரம் என்பது, தடுப்பவரின் முன் வைத்த கால் இருக்கும் இடத்திலிருந்து, தடுக்கப்படுபவரின் முன்னால் உள்ள கால் வரையிலும் உள்ள இடைப்பட்ட தூரமாகும்.

(அ) ஒரு கால் தரையில் இருப்பது போல் ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தை அடைகிறபொழுது, அல்லது தாவிக் குதித்துப் பந்தைப் பெறும்பொழுது, ஒரு காலை ஊன்றித் தரையில் நிற்கிறார் என்றால், அந்தத் தாக்கி ஆடும் ஆட்டக்காரரின் (Attacker) காலுக்குள், தடுப்பவரின் எந்தக் கால் அருகாமையில் இருக்கிறதோ, அந்தக் காலுக்கும் இடையில் உள்ள தூரமே நிர்ணயிக்கப்பட வேண்டிய இடைவெளித் தூரமாகும்.

(ஆ) இரண்டு கால்களும் தரையில் இருப்பதுபோல, ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தை அடைகிறபொழுது அல்லது தாவிக் குதித்துப் பந்தைப் பெற்று, இரண்டு கால்களையும் சமமாகத் தரையில் (ஒரே நேரத்தில்) ஊன்றியிருக்கும் பொழுது, தடுத்தாடுபவருக்கும் தாக்கி ஆடுபவருக்கும் அருகருகே இருக்கும் இரண்டு கால்களுக்கு இடையே காணும் தூரத்தைக் கீழ்க்காணும் முறையில் நிர்ணயம் செய்ய வேண்டும்.

(இ) பந்தை வைத்திருப்பவர் சுழற் தப்படி (Pivot) எடுத்தால், அந்த சுழற்தப்படி எடுக்கும் காலிலிருந்து எதிராளியின் அருகில் இருக்கும் கால் வரை உள்ள தூரம்.

(ஈ) பந்து எறியப்படுகின்ற வரை, தரையை விட்டுக் கால் நகராமல் அங்கேயே நிலையாக இருந்து எந்தத் திசைப் பக்கமாகவாவது; காலை எடுத்து வைத்தால், அந்தக் காலுக்கும், தடுப்பவரின் அருகில் உள்ள காலுக்கும் இடைப்பட்ட தூரம்.

(உ) இரண்டு கால்களையும் ஊன்றி, தாவிக் குதித்துப் பந்தை எறியும்போது, ஏதாவது ஒரு காலுக்கும், தடுத்தாடுபவரின் அருகாமையில் உள்ள காலுக்கும் உள்ள இடைப்பட்ட தூரம் இதனை நிர்ணயித்து, இத்தனை அடி தூரம் என்று கணக்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

தடுத்தாடும் ஆட்டக்காரர் ஒருவர், எதிராளிக்கும் தனக்கும் உள்ள இடைப்பட்ட தூரம் (மேலே காணும் விதிகளின்படி) 3 அடிக்குக் குறைவில்லாமல் இருந்தால், அவரது ஆட்டத்திற்கும் இயக்கத்திற்கும் ஏற்ற வகையில் தடுத்தாடலாம்.

எதிராளியைத் தடுத்து நிறுத்தியாட வேண்டும் என்ற முயற்சியில், எதிராளியை நோக்கி ஒரு காலடி (Step) வைக்கும் பொழுது, மேலே கூறிய விதிப்படி, மூன்று அடி தூரத்திற்குள்ளாகத் தன் காலடியை வைத்துவிட்டால், அவர் எதிராளியின் இயக்கத்தைத் தடை செய்கிறார் (Obstruction) என்றே கருதப்படுகிறார்.

பந்தை வைத்திருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர் முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக, மேலே கூறிய விதியை மீறி, மூன்றடி தூரத்திற்குள்ளாகக் காலடி வைத்துவிட்டால், தடுத்தாடுபவர், அவரைத் தடுத்தாடலாம். அது தவறல்ல.

பந்துடன் இருக்கும் எதிராளியைத் தடுக்க முயற்சிக்கும் தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரர், மூன்றடிக்குள்ளாக நின்று கைகளை நீட்டித் தடுக்க முயற்சித்தால், அது வழியடைத்துத் தடை செய்வதாகவே கருதப்படும்.

அதே சமயத்தில், எறிந்த பந்தைத் தடுப்பதற்காக, கைகளை நீட்டித் தடை செய்தால் அது இடையூறு விளைவிக்கும் தடுத்தாடல் என்று தவறாகாது. தாராளமாகத் தடுத்தாடலாம்.

ஒரு எதிராட்டக்காரர், பந்தைத் தன் கையில் வைத்திருக்கும் போது அல்லது பந்து இல்லாமல் இருக்கும்போது, அச்சுறுத்தும் வகையில், தனது அங்க அசைவுகளாகிய (Movements) இயக்கங்களை மேற்கொள்வாரானால், அவரே இடையூறு விளைவிக்கும் தடுத்தாடலைச் செய்கிறார் என்றே கொள்ளப்படும்.

தண்டனை: (அ) இது வட்டத்திற்கு வெளியே நிகழ்ந்தால், எதிர்க்குழுவிற்கு ஒறுநிலை வழங்கல் (Penalty Pass) வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

(ஆ) இது வட்டத்திற்கு உள்ளே நிகழ்ந்தால், இலக்குள் எறிபவர் அல்லது இலக்கினைத் தாக்குபவர் ஆகிய இருவரில் யாராவது ஒருவருக்கு ஒறுநிலை வழ்ங்கல் அல்லது ஒறுநிலை எறி எறியும் வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

மேற்கூறிய ஒறுநிலை வழங்கல் அல்லது ஒறுநிலை எறி நிகழும்போது, அந்தத் தண்டனையானது, தவறு நிகழ்ந்த இடத்திலிருந்தே நிறைவேற்றப்படும்.

பந்தை எறிபவரது (Thrower) கையை விட்டுப் பந்து போகும் வரையில், தவறு செய்தவர், அந்த எறியாளரது பின்புறம் சென்று ஆட்டத்தில் ஆடுவதற்கேற்ற எந்தவித முயற்சியும் எடுக்காமல் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: அந்தப் பரப்பெல்லைக்குள் ஆடுவதற்கேற்ற உரிமையுள்ள எந்த ஆட்டக்காரரும், தண்டனை எறியை எடுக்க அனுமதியுண்டு. எறிகின்ற ஒறுநிலை எறியானது, எதிராளிகளால் தடுத்தாடும் முயற்சி மேற்கொள்ளப்படாமல், நிறைவேற்றப்படும்.

4. விபத்துக்கள்

விபத்துக்காகவோ அல்லது ஏதேனும் ஒரு காரணத்துக்காகவோ ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டால், ஆட்டம் நிறுத்தப்படும்பொழுது, பந்து எந்த இடத்தில் இருந்ததோ, அங்கிருந்தே மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

இடையில் ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டிருந்த நேரத்தின் அளவைக் குறித்து வைத்துக்கொண்டு, ஆட்டம் தொடங்கியதும், அந்த நேரப் பகுதியில் (Quarter or Half) இழந்த நேரத்தைச் சேர்த்து ஆடவிட வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர் மேல் தொட்டாடுதல் அல்லது இடையூறுடன் தடுத்தாடும் முறையில் விபத்து நேர்ந்திருந்தால், தவறுக்குரிய தண்டனையை வழங்கிவிட்டு மீண்டும் ஆட்டம் தொடர வேண்டும்.

ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகின்றபொழுது, பந்தை யார் வைத்திருந்தார்கள் அல்லது பந்து எந்த இடத்தில் கிடந்தது என்பதை நடுவர் உறுதியாகத் தீர்மானிக்க முடியாது போனால், ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டபோது, பந்து எங்கே கிடந்தது என்பதை முடிந்தவரை நிர்ணயித்து, அந்த இடத்திலாவது அல்லது அதன் அருகிலாவது தீர்மானித்து, அந்தப் பரப்பெல்லைக்குள் ஆடும் உரிமை பெற்ற எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இரு ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டு, மேல் எறி எறிந்து ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

7. ஆட்ட அதிகாரிகள்

நடுவர்கள், குறிப்பாளர்கள், நேரக் கண்காணிப்பாளர்கள் எனப் பணியாற்றும் அனைவரும், அகில உலகப் போட்டிகளில், பெண்களே பொறுப்பேற்றிருக்க வேண்டும்.

நடுவர்கள்: ஆட்டத்தைக் கண்காணிக்கவும், முடிவினைத் தரவும், இரண்டு நடுவர்கள் போட்டியின்போது இருப்பார்கள். நடுவர்களின் முடிவே (தீர்ப்பே) இறுதியானது. அந்த முடிவும், யாருடைய முறையீடும் (Appeal) இன்றியே வழங்கப்படும்.

(அ) ஒவ்வொரு நடுவருக்கும் ஆடுகளத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியைக் கண்காணிக்கவும், அந்தப் பரப்பெல்லையில் நடைபெறும் செயல்களுக்கான முடிவினை கொடுக்கவும் பூரண உரிமை உண்டு. இந்த நடைமுறை சாத்தியக் கூறுக்காகவே, ஆடுகளத்தின் பக்கக் கோடுகள் இரண்டின் நடுவிடத்தில், ஆடுகளத்தை இரண்டாகப் பிரிக்கின்ற கோடானது, இட்டு பகுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

(ஆ) ஒரு பக்கக் கோட்டின் முழுப் பகுதியைக் கண்காணித்து, அங்கு நடக்கின்ற செயல்முறைக்கேற்ப, உள்ளெறிதல் போன்ற வற்றிற்கான முடிவினைத் தரவும், அதற்குப் பிறகு இலக்குக் கோட்டின் ஒரு பகுதியையும், அங்கிருந்த ஒவ்வொரு முறை பந்து இலக்கினுள் நுழைந்து வெற்றி எண் பெற்ற பிறகு ஆட்டத்தை மறுபடியும் தொடங்குகின்ற வாய்ப்பினையும் வழங்குகின்ற முடிவினையும் ஒரு நடுவர் கொடுக்க வேண்டும்.

(இ) ஒரு நடுவர், அந்தப் போட்டி ஆட்டம் தொடங்கி முடியும் வரை, அவர் கண்காணிக்கின்ற ஆடுகளத்தின் அந்தப் பாதிப் பகுதியையே நிர்வகிக்க வேண்டும்.

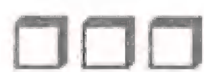
(ஈ) ஆட்டத்தினைக் கண்காணிப்பதற்கான, பார்வை புலப்படும் வரை, வெளியே நின்று கண்காணிக்கலாம். நன்றாகப் பார்வைக்கு ஆட்டம் தெரியும் நிலையினில் கண்காணிக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் ஏற்பட்டாலும், ''மேலெறி'' நிகழ்த்த வேண்டியிருந்தாலும், அப்பொழுதுதான் ஆடுகளத்தின் உள்ளே செல்லலாமே தவிர, மற்ற நேரங்களில், ஆடுகளத்திற்கு வெளியே இருந்துதான் ஆட்டத்தை நடத்தித்தர வேண்டும்.

(உ) பக்கக் கோட்டின் பக்கமாகப் பந்து செல்லும் திசையைத் தொடர்ந்தும், இலக்கு வட்டத்தினுள் பந்தாடப்படும் பொழுது இலக்குக் கோட்டுக்குப் பின்புறமாக இருந்து கண்காணிப்பதற்காகவும், எப்பொழுதும் இயக்கத்திலேயே (Moving) நடுவர் இருக்க வேண்டும்.

(ஊ) தான் கண்காணிக்க வேண்டிய ஆடுகளப் பகுதியை மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டிருக்காது, மற்ற ஆடுகளப் பகுதியில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளையும் தெரிந்து வைத்திருந்து, அடுத்த நடுவர் தேவையானபோது, கேட்கும் நேரத்தில் உரிய முடிவினை எடுத்துத் தரவும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

(எ) எந்த ஒரு தவறிழைத்த போதிலும், அந்தத் தவறினால் எதிர்க்குழு பாதிக்கப்படாமல், தவறிழைத்த குழுவே, முன்னேறும் வாய்ப்பையே இழக்கும் நிலையிலிருந்தால் (Dis-advantage) அதற்காக, அந்தத் தவறிழைத்தக் குழுவுக்குத் தண்டனை தர வேண்டிய அவசியமில்லை.

ஆகவே, நடுவர்கள் நிலையறிந்து, இடமறிந்து, தவறினைக் களைந்து, தண்டனையளித்து, தரமான முறையில் நடத்திச் செல்ல வேண்டும்.



9. கபாடி ஆட்டம் (Kabaddi)

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

2. ஆடுகளம் பற்றிய விளக்கங்கள்

3. ஆட்டக்காரர்களுக்கு அறிவுரை

4. போட்டி ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்

5. ஆட்ட அதிகாரிகள்

கபாடி ஆட்டக் கலைச் சொற்கள்

Anti-Raider	- பிடிப்பவர்
Baulk Line	- பாடித் தொடும் கோடு
Boundary Lines	- எல்லைக் கோடுகள்
Cant	- பாடுதல்
Court	- ஆடுகளப் பகுதி
Duty	- கடமை
Extra Point	- தனி வெற்றி எண்
Half	- பருவம் (ஆடும் நேரத்தில் பாதி
Lines Man	- கோடு காப்பாளர்
Lobby	- தொடரிடம்
Losing the Cant	- பாட்டை விடுதல்
Match	- போட்டி ஆட்டம்
March Line	- பாடத் தொடங்கும் கோடு
Mid Line	- நடுக்கோடு
Number	- ஆடும் எண்
Out	- வெளியேற்றப்படுதல்
Point	- வெற்றி எண்
Raid	- பாடும் முறை
Raider	- பாடுபவர்
Regular Player	- பங்கேற்கும் ஆட்டக்காரர்
Score Sheet	- ஆட்டக் குறிப்பேடு
Scorer	- வெற்றி எண் குறிப்பாளர்
Sitting Block	- உட்காரும் கட்டம்
Struggle	- போராட்டம்
Substitute	- மாற்றாட்டக்காரர்
Waiting Block	- அமரும் கட்டம்

கபாடி ஆட்டம்

"குடுகுடு டூடூ சடுகுடு" என்று பொதுவாக அழைக்கப்படுகின்ற கபடி ஆட்டம், கீழ்க்கண்ட விதிகளினால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு ஆடப்படுகிறது.

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

(1) கபாடி ஆடுகளமானது, சமதரையாகவும், இயன்றவரை மென்தரையாகவும், உரப்பொருளாலும் மரத்தூளாலும் அமைக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆண்கள் விளையாடுவதற்குரிய ஆடுகளமானது 12.50 மீட்டர் நீளமும், 10 மீட்டர் அகலம் கொண்டதாகவும் இருக்கும். சரியாக நீளப்பகுதியின் இடையில் குறிக்கப்பட்டு, இரண்டாகப் பிரிக்கப்படும் ஆடுகளத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் (Half) 6.25 மீட்டர் நீளமும், 10 மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாக விளங்கும்.

பெண்களுக்கும், 57 கிலோ கிராம் எடைக்கும் குறைந்த ஆண்கள் ஆடும் ஆடுகளத்தின் அளவானது, 11 மீட்டர் நீளமும், 8 மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாக இருக்கும். இரண்டாகப் பிரிக்கப்படும் ஆடுகளத்தின் ஒரு பகுதியின் அளவு 5.50 மீட்டர் நீளம் x 8 மீட்டர் அகலம் கொண்டதாக விளங்கும்.

(2) ஆடுகளத்தின் இரு புறங்களிலும் 1 மீட்டர் அகலத்தில் துண்டாகக் காணப்படும் பகுதிகள் தொடரிடம் (Lobby) என்று அழைக்கப்படும்.

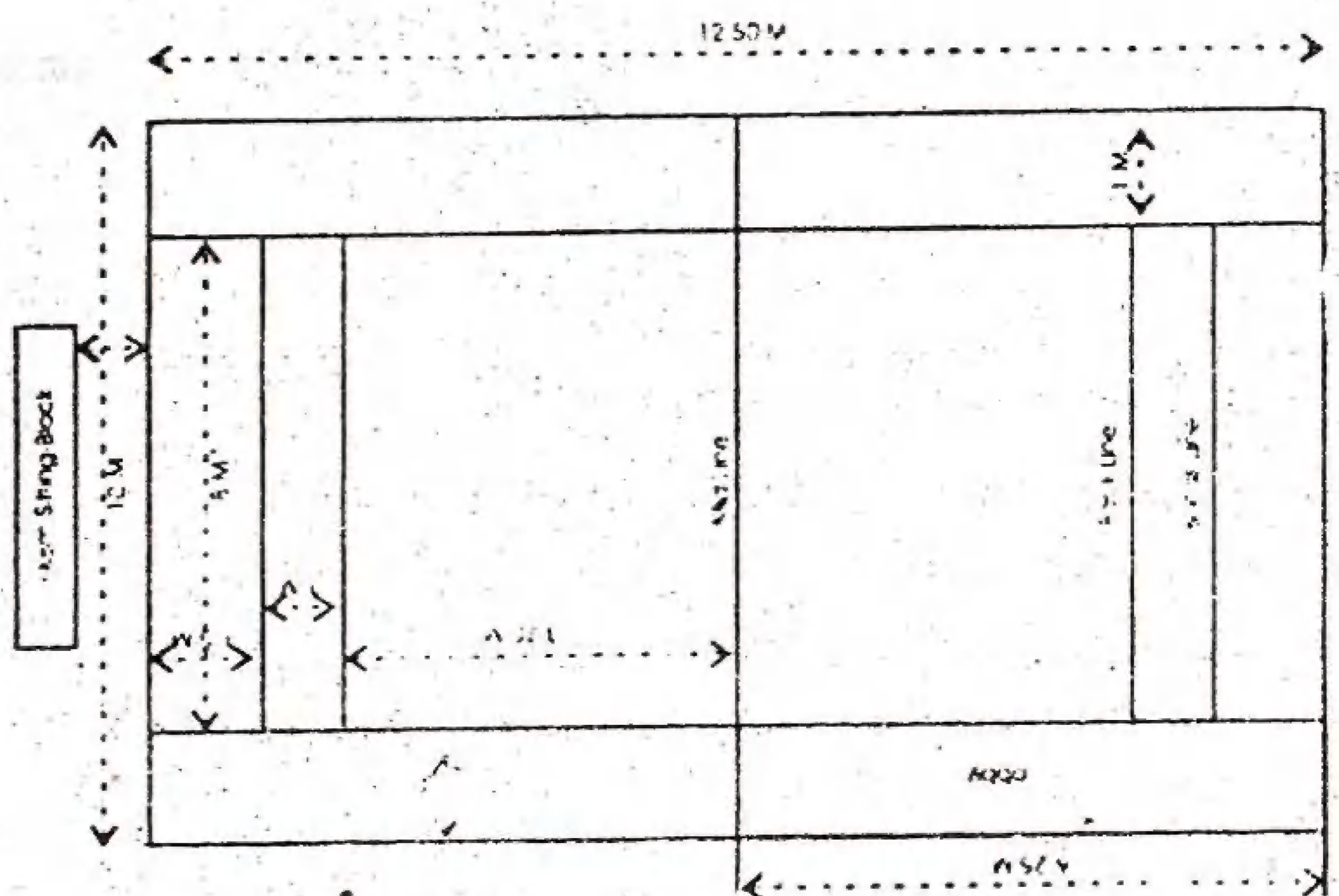
(3) பாடித் தொடும் கோடு என்பது (Baulk Line) அந்த நடுக்கோட்டிலிருந்து ஆடுகளத்தின் இருபுறமும் நடுக்கோட்டிற்கு இணையாகக் கிழிக்கப்பட்டு இருக்கும்.

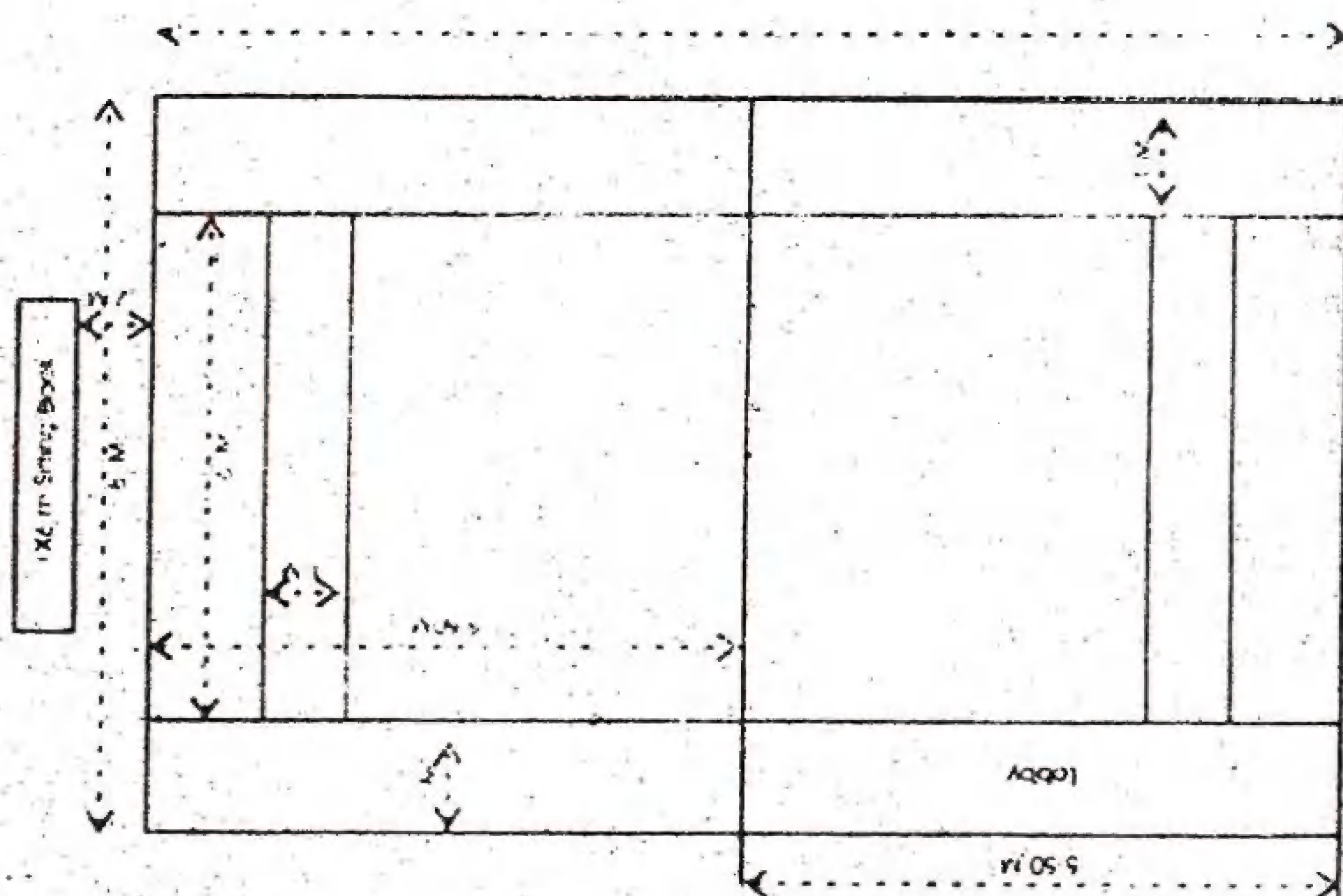
ஆண்களுக்கான ஆடுகளத்தில் நடுக்கோட்டிலிருந்து 3.25 மீட்டர் தூரமும், பெண்கள் அல்லது 57 கிலோ கிராம் எடைக்குக் குறைந்த ஆண்களுக்கான ஆடுகளத்தில் 2.25 மீட்டர் தூரத்திலும், தொடர்ப் பகுதியைத் தவிர, கோடுகள் கிழிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். (படம் காண்க)

(4) ஆடுகளத்தின் எல்லைகளையும், பிற பகுதிகளையும் குறித்துக் காட்டுகின்ற கோடுகள் அனைத்தும் தெளிவாகவும் 2 அங்குலத்திற்கு (5 செ.மீ) மிகாமலும் இருக்க வேண்டும்.



கபாடி ஆட்ட ஆடுகளம்





(5) உட்காரும் கட்டம்: ஒவ்வொரு கடைக் கோட்டிலிருந்தும் 2 மீட்டருக்கு அப்பால் உட்காரும் இடம் (Sitting Block) வைக்கப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.

ஆண்கள் உட்காரும் இடம் 8 மீட்டர் × 1 மீட்டராகவும், பெண் அல்லது 50 கிலோ கிராம் எடைக்குக் குறைந்தவர்களுக்கு 6 × 1 மீட்டராகவும் இருக்க வேண்டும்.

இதுபோன்ற வசதியான உட்காரும் இடம் அமைக்க முடியாதபொழுது, தகுந்தாற்போல் தங்கும் இடத்தை (Waiting Block) அமைப்பது பற்றி, நடுவர் முடிவு செய்வார்.

குறிப்பு: கடைக் கோடுகளுக்கும், பக்கக் கோடுகளுக்கும் இடையே 4 மீட்டர் தூரத்திற்கு மேல் தாராளமாகப் புழங்க, இடமிருக்க வேண்டும்.

2. ஆடுகளம் பற்றிய விளக்கங்கள்

1. **ஆடுகளம்:** ஆடுகளம் என்பது, சிறந்த சமதளத் தரைப் பகுதியாக இருந்து, 12.50 × 10 மீட்டர் என ஆண்களுக்கும், 8 மீட்டர் என்று பெண்களுக்கும், 50 கிலோ கிராம் எடைக்கும் குறைந்த ஆண்களுக்குமாகப் பயன்படுத்துவதாக அமைந்திருப்பதாகும்.

ஆடுகளத் தரையானது, மண், உரம் மற்றும் மரத்தூள் போன்றவற்றினால் அமையப்பெற்றிருப்பது சாலச் சிறந்ததாகும்.

2. **ஆடுமிடம் (Play-field):** பொதுவாக, ஆடுகளம் என்பது ஆண்களுக்குரிய ஆட்டமாக இருந்தால், 12.50 மீட்டர் × 8 மீட்டர் என்றும், 50 கிலோ கிராம் எடைக்குக் குறைந்த ஆண்களுக்குரிய ஆட்டமாக இருந்தால் 11 மீட்டர் × 6 மீட்டர் என்றும் இருக்கும். போராட்டம் (Struggle) தொடங்கியவுடனேயே, ஒவ்வொரு மீட்டர் தூரமுள்ள தொடரிடங்களும் ஆடுமிடமாக மாறிவிடும்.

3. **நடுக்கோடு:** ஆடுகளத்தை இரு சம பகுதியாகப் பிரிப்பதால், அது நடுக்கோடு (Mid-Line, March-Line) எனப் பெயர் பெறுகிறது.

4. **பகுதி:** நடுக்கோட்டால் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்ட ஆடுகளம், ஒவ்வொன்றும் ஒரு பகுதியாக (Court) மாறுகிறது.

5. **பாடிச் செல்வோர் தொடும் கோடு:** நடுக் கோட்டுக்கு நேர் இணையாக, ஒவ்வொரு பகுதியிலும் 3.25 மீட்டர் தூரத்தில் பாடிச் செல்வோர் தொடும் கோடு (Baulk Line) ஒன்று குறிக்கப் பட்டுள்ளது. (பெண்களுக்கும் 57 கிலோ கிராம் எடைக்குக் குறைந்த ஆண்களுக்கும், 16 வயதுக்கு குறைந்தவர்களுக்கும் வேண்டிய தூரம் 2.25 மீட்டராகும்.)

6. **பாடுதல்:** எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கும் "கபடி" என்ற சொல்லைத் தெளிவாகக் கேட்குமாறு, சத்தமாக ஒரே மூச்சில் பாடப்படுகிற முறைக்கே பாடுதல் (Cant) என்று பெயர்.

7. **பாடுவோர்:** எதிர்க் குழுவினரின் பகுதிக்குப் பாடிக் கொண்டே செல்பவரைப் பாடுவோர் (Raider) என்பர். நடுக் கோட்டைத் தாண்டிய உடனே அவர் பாடத் தொடங்கிவிட வேண்டும்.

8. **பிடிப்பவர்:** பாடப்படுகின்ற பகுதியில் உள்ள ஆட்டக்காரர் அத்தனை பேரும் பிடிப்பவர்களாவார்கள் (Anti-Raider or Anti).

9. **பாட்டை விடுதல்:** உரக்கத் தெளிவாகத் தொடர்ந்தாற் போல், ஒரே மூச்சில் பாடப்படுகின்ற "கபடி" என்ற சொல்லை நிறுத்துதல், அல்லது பாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே மூச்சை விட்டுவிட்டு, மறு மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளுதலுக்குப் பாட்டை விடுதல் (Losing the cant) என்று பெயர். ஆரம்பித்தப் பாட்டை, ஒரே மூச்சில், அதையே தொடர்ந்து பாடி முடிக்க வேண்டும்.

10. **பிடிப்பவரை வெளியேற்றல்:** பிடிப்பவரது உடலின் எந்தப் பாகத்தையாவது பாடிச் செல்வோர் விதிகளை மீறாமல் தொட்டாலும், அல்லது பாடிச் செல்பவரின் உடலின் எந்தப் பாகத்தையாவது பிடிப்பவர் தொட்டாலும், பிடிப்பவர் வெளியேற்றப் படுவார் (Out).

11. **பாடுவோரைப் பிடித்தல்:** பிடிப்பவர்கள், விதிகளை மீறாமல், பாடி வருபவரை பிடித்துக் கொண்டு, அவரது பகுதிக்குச் செல்ல முடியாமல், பாடுகிற மூச்சை விடும்வரை தங்கள் பகுதியிலேயே நிறுத்தி வைத்துக் கொண்டால், அதுவே பாடுவோரைப் பிடித்தல் (To Hold a Raider) என்பதாகும்.

12. **தன் பகுதியைப் பத்திரமாக அடைதல்:** பாடும் விதிகளை மீறாமல், பாடிச் செல்லும் பாடுவோர், நடுக்கோட்டைக் கடந்து தன்னுடைய பகுதிக்கு மூச்சுடன் வந்தாலும் அல்லது உடலின் எந்தப் பகுதியினாலாவது நடுக்கோட்டைக் கடந்து மூச்சுடன் தன் பகுதியைத் தொட்டாலும், பத்திரமாக தன் பகுதியை வந்து சேர்ந்தார் (To Reach court safely) என்றே கொள்ளப்படும்.

13. **தொடுதல்:** துணிகளை அல்லது துணிகளின் ஒரு பகுதியை அல்லது பாடுவோர் அல்லது பிடிப்பவர்களுடைய தனிப்பட்ட உடைமைகளைத் தொடுவதைத்தான் தொடுதல் (Touch) என்கிறோம்.

14. போராட்டம்: பாடுவோரோ அல்லது பிடிப்பவரோ ஒருவரை ஒருவர் தொடத் தொடங்குகிற பொழுதே போராட்டம் (Struggle) ஆரம்பித்து விடுகிறது.

15. பாடிச் செல்லும் முறை: பாடிச் செல்வோர் எதிர்க் குழுவினரின் பகுதிக்கு பாட்டுடன் செல்வதையே பாடிச் செல்லுதல் (Raid) என்கிறோம். எதிர்க்குழு பகுதிக்குச் சென்ற அவர், பாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது ஒரு முறையாவது, பாடிச் செல்லும் கோட்டைக் கடந்துவிட்டு, பிறகு மூச்சுடன் தன் பகுதிக்கு வந்து சேர்வதையே வெற்றிகரமாய்ப் பாடிச் செல்லுதல் என்கிறோம். பிடிப்பவர் அல்லது பிடிப்பவர்களைத் தொட்டுவிட்டால், அவர் பாடிச்செல்லும் கோட்டைக் கடந்து செல்ல வேண்டியது தேவையில்லை.

குறிப்பு: பாடிச் செல்லும் கோட்டைக் கடத்தல் (Baulk Line) என்பது, பாடுவோரின் உடலில் எந்தப் பகுதியும் பாடிச் செல்லும் கோட்டுக்கும் நடுக்கோட்டுக்கும் இடையில் இல்லாமலிருந்து, முழு பாகமும் பாடிச் செல்லும் எல்லையைக் கடந்தே இருக்க வேண்டும்.

3. ஆட்டக்காரர்களுக்கு அறிவுரை

1. நாணயத்தைச் சுண்டி எறிவதில் வெற்றி பெறுகிற குழு, பக்கமா அல்லது பாடிச் செல்வதா என்பதைத் தெரிவு செய்யும். இரண்டாவது ஆட்ட நேரப் பருவத்தில் (Half), குழுக்கள் தங்கள் பக்கங்களை (Court) மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்த குழுவினர், பாடிச் செல்வோரை முதலில் அனுப்ப வேண்டும். முன் ஆட்ட நேரப் பருவம் முடிந்த பொழுது மிஞ்சி இருந்த ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டே இரண்டாவது பருவத்தின் ஆட்டம் தொடங்கும்.

2. ஆடும் நேரத்தில் ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே போகின்ற ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார். ஆட்ட நடுவர்கள் அத்தகைய ஆட்டக்காரர்களை உடனே வெளியேற்றிவிட வேண்டும்.

(அ) எல்லையைவிட்டு வெளியே சென்ற பிடிப்பவர் ஒருவர், பாடுவோரைப் பிடித்துவிட்டால், பாடுவோர் வெளியேற்றப்பட மாட்டார் (Not out) என்று அறிவிக்கப்படுவார். இன்னும், அவர் தன்னுடைய பக்கத்திற்குப் பத்திரமாக வந்து சேர்ந்ததாகவும் கூறப்படுவார். அத்துடன், அவரைப் பிடிக்கும் போராட்டத்தில் கலந்து கொள்ளும் அத்தனை ஆட்டக்காரர்களும் வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

3. ஒரு ஆட்டக்காரரது உடலின் எந்தப் பகுதியாவது ஆடுகளத்திற்கு வெளியே தொட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், அந்த

ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார். ''போராட்டம்'' நடந்து கொண்டிருக்கும்பொழுது, ஒருவர் உடலின் ஒரு பகுதி ஆடு களத்தினுள் தொட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் அவர் உள்ளே யிருப்பதாகவே கருதப்படுவார்.

(ஏதாவது ஒரு பகுதித் தொடர்பு ஆடுகள எல்லைக்குள் இருக்க வேண்டும்.)

4. போராட்டம் தொடங்குகிற பொழுது, ஆடுகளத்துடன் தொடரிடங்கள் இணைந்து விடுகின்றன. போராட்டம் முடிந்தவுடன், அதில் ஈடுபட்டு ஆட்டக்காரர்கள் மட்டும் அவரவர்களுடைய பக்கத்திற்குச் செல்ல, அந்தத் தொடரிடங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

5. பாடுவோர், ''கபடி'' என்ற சொல்லாலேதான் ஒலியெழுப்பிப் பாட வேண்டும். அவர் கபடி என்று பாடிக் கொண்டிருக்காவிட்டால், அவரைத் திரும்பிப் போகச் சொல்லிவிட்டு, எதிர்க் குழுவினருக்குப் பாடிச்செல்லும் வாய்ப்பை நடுவர் அளிப்பார். இதுபோன்ற சமயங்களில், அவ்வாட்டக்காரரைப் பாடும் வாய்ப்புப் பெற்றோர் விரட்டிச் சென்று தொட முயலக்கூடாது.

6. எதிர்க்குழுவினரின் பக்கத்துக்குச் செல்லும்பொழுது பாடிச் செல்வோர், பாடிக் கொண்டுதான் செல்ல வேண்டும். அதை அவர் தாமதமாகச் செய்தால், பாடும் வாய்ப்பை இழந்து தன் பக்கத்துக்குத் திரும்புவதுடன், எதிர்க்குழுவினரும் பாடும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர். இதுபோன்ற நிலைகளில், தவறாகப் பாடி வந்தவர் விரட்டப்படக் கூடாது. அந்தப் பக்கத்தில் தொடர்பு இருக்கும் வரை, அவர் விரட்டப்படக் கூடாது.

7. எச்சரிக்கைக்குப் பிறகும், வேண்டுமென்றே 6-வது விதியை மீறுகின்ற பாடுபவர் பாடிச் செல்லும் வாய்ப்பை இழக்கிறார். அத்துடன் ஒரு வெற்றி எண்ணையும் (Point) எதிர்க் குழுவினருக்கு நடுவர் அளிக்கிறார். ஆனால், பாடிச் செல்பவர் வெளியேற்றப்பட மாட்டார்.

8. பாடிச் சென்றவர் தன் பக்கத்திற்குப் பத்திரமாக வந்து சேர்ந்தாலும், அல்லது எதிர்க் குழுவினரால் பிடிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்டாலும், மறு குழுவினர் தன்னுடைய குழுவின் சார்பாக, உடனே, அதாவது 5 நொடிகளுக்குள்ளாக ஒருவரைப் பாடிச் செல்லுமாறு அனுப்ப வேண்டும். இவ்வாறே ஆட்டம் முடியும் வரை, இரு குழுவினர்களும் தங்கள் குழுக்களிலிருந்து மாறி மாறி பாடிச் செல்பவர்களை அனுப்பிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

9. எதிர்க் குழுவினரால் பிடிக்கப்பட்ட பாடிச் செல்பவர், அவர்களின் பிடியிலிருந்து தப்பித் தன்னுடைய பக்கத்துக்குப் பாதுகாப்பாக வந்து சேர்ந்தால், அவரை உடனே மறு குழுவினர் விரட்டித் தொடக்கூடாது.

10. எதிர்க்குழுவினரின் பகுதிக்கு ஒரே ஒருவர்தான் பாடிச் செல்லலாம். ஒருவருக்கு மேலாக பலர் பாடிச் சென்றால், அவர்கள் எல்லோரையும் திரும்பிப் போகுமாறு நடுவர் ஆணையிட்டுவிட்டு, அவர்களின் பாடிச் செல்லும் வாய்ப்பு முடிந்ததென்று கூறிவிடுவார். அவர்களால் தொடப்பட்ட எதிர்க்குழுவினர்கள் வெளியேற்றப்பட மாட்டார்கள் (Not out). இவ்வாறு பலராகப் பாடி வந்த ஆட்டக் காரர்களைத் தொடர்ந்து சென்று எதிர்க்குழுவினர் விரட்டித் தொடக்கூடாது.

11. ஒரு குழுவில் ஒருவருக்கும் அதிகமாகப் பலர் பாடிச் செல்லும்போது, நடுவர் அவர்களை எச்சரிக்கை செய்வார். எச்சரிக்கைக்குப் பிறகு, அதே தவறை மீண்டும் செய்தால், முதன் முதலில் பாடிச் சென்றவரைத் தவிர, பாடிச் சென்ற மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் அத்தனை பேரும் வெளியேற்றப்படுவார்கள் (Out).

12. எதிர்க் குழுவினருக்குரிய பக்கத்தில் (Court) பாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, பாடும் மூச்சை விட்டு விடுகிற பாடுகிறவர், வெளியேற்றப்படுவார்.

13. பாடி வந்தவரைப் பிடிக்கும் பிடிப்பவர்கள் (Antis) அவர் வாயைப் பொத்திப் பாடும் மூச்சை இழக்கச் செய்வதோ, பெரிய காயங்கள் ஏற்படுகிற அளவுக்கு அவரை அழுத்திப் பிடித்து இழுப்பதோ, காலைப் பின்னிக் கத்திரிக்கோல் பிடி போட்டு மடக்குவதோ, இன்னும் முரட்டுத்தனமான காரியங்களில் ஈடுபடுவதோ கூடாது. அப்படி ஏதாவது நேர்ந்தால், பாடி வந்தவர் தப்பினார் (Safe) என்று நடுவர் அறிவித்து விடுவார். (இதற்குரிய தண்டனையை ஆட்ட அதிகாரிகள் என்ற பிரிவில் 3-ஆவது விதியைக் காண்க.)

14. பாடி வருபவரோ அல்லது பிடிப்பவரோ வேண்டுமென்றே எதிராளியை ஆடுகளத்திற்கு வெளியே வலிந்து தள்ளக்கூடாது. யார் முதலில் தள்ளுகிறாரோ, அவர் வெளியேற்றப்படுவார். பாடி வந்தவர் இப்படித் தள்ளப்பட்டால், அவருடைய பக்கத்துக்குப் பத்திரமாகப் போய்ச் சேர்ந்தார் என்று நடுவர் அறிவிப்பார்.

15. பாடி வந்தவர் எதிர்க் குழுவினருக்குரிய பக்கத்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் வரைக்கும், பிடிப்பவர்கள் யாரும் நடுக்கோட்டைக்

கடந்து, உடலின் எந்த பகுதியினாலாவது பாடி வந்தவரின் பகுதியைத் தொடக்கூடாது. அவ்வாறு தொட்டவர் வெளியேற்றப்படுவார்.

16. 15-ஆவது விதியை மீறி, அடுத்தப் பகுதியைத் தொட்டவர், பாடி வந்தவரைப் பிடிப்பதும், ஆளைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே அடுத்தப் பகுதியைத் தொடுவதும் அல்லது பிடிக்கும் தன் குழுவினருக்கு உதவும் சமயத்தில், அடுத்தப் பகுதியைத் தொடுவது போன்ற செயல்கள், பாடி வந்தவருக்குச் சாதகமான பலனையே தரும். இதனால் பாடி வந்தவர் பத்திரமாகப் போய்ச் சேர்ந்தார் என்று அறிவிக்கப்படுவதுடன், போராட்டத்தில் கலந்து கொண்டு பிடிக்கும் ஆட்டக்காரர்கள் அத்தனை பேரும் வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

17. முறை மாறிச் செல்கின்ற பாடுவோரை அவரது பக்கத்திற்குச் செல்லுமாறு நடுவர் ஆணையிடுவார். அவ்வாறு பாடிக் கொண்டே உள்ளே சென்றது வேண்டுமென்றே நடந்தது என்று நடுவர் கருதினால், பாடி வந்தவரது குழுவை ஒரு முறை எச்சரித்துவிட்டு, எதிர்க் குழுவினருக்கு 1 வெற்றி எண்ணை அளிப்பார்.

18. எதிர்க்குழுவில் உள்ள எல்லா ஆட்டக்காரர்களையும் தொட்டு வெளியேற்றிய குழு, ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரையும் வெளியேற்றியதற்காக ஒவ்வொரு வெற்றி எண் பெற்ற பின், லோனா (Lona) என்ற பெயரில் 2 வெற்றி எண்களை மிகுதியாகப் பெறும். பிறகு, எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் அவரவர் குழுவில் சேர்ந்து கொண்டு, அவரவர் பகுதிக்கு (Court) 10 வினாடிகளுக்குள் நுழைந்துவிட, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

19. ஒரு பாடுபவர் அபாயம் நிறைந்த ஆட்டத்திற்காக எச்சரிக்கப்பட்டால், அவரின் எதிர்க்குழுவுக்கு 1 வெற்றி எண்ணை நடுவர் அளிப்பார்.

20. கால்களையும், இடுப்பையும், கைகளையும் தவிர, உடலில் வேறு எந்த பாகத்தையும் பாடி வருபவர் அல்லது பிடிப்பவர் பிடிக்கக் கூடாது. இந்த விதியை மீறும் ஒருவர் உடனே வெளியேற்றப்படுவார். மேற்சொன்னதைத் தவிர, பாடி வருபவர் வேறு பகுதிகளில் பிடிக்கப்பட்டாலும், அவரின் பக்கத்துக்குப் பத்திரமாகப் போய்ச் சேர்ந்தார் என்று நடுவர் அறிவித்து விடுவார்.

21. ஆடும் நேரத்தில், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் எல்லாம் வெளியேற்றப்பட்டு, ஒன்று அல்லது இரண்டு பேர்கள் மட்டுமே தன் குழுவில் இருக்கும் பொழுது, எல்லா ஆட்டக்காரர்களையும் ஆடுவதற்கு ஆடுகளத்தினுள்ளே கொண்டு வருவதற்கு ஒரு குழுத் தலைவன் விரும்பினால், எஞ்சியுள்ள அவர்களும் வெளியேற்றப் பட்டதாகத்தானே அறிவித்துவிட்டு, எல்லோரையும் சேர்த்துக்

கொள்வார். அப்பொழுது, ஆடுவதிலிருந்து பின் வாங்கிய ஆட்டக்காரர்கள் அத்தனை பேருக்குமாக ஒவ்வொரு வெற்றி எண் கிடைப்பதுடன், இறுதியில் 2 வெற்றி எண்கள் எதிர்க்குழுவிற்குக் கிடைக்கிறது (Lona).

22. வெளியேற்றப்பட்ட ஒரு ஆட்டக்காரர் உள்ளே வர வேண்டுமானால், எதிர்க்குழுவினர் ஒருவர் வெளியேற்றப்படும் பொழுது, தன் குழுவிலுள்ள வெளியேற்றப்பட்டவர்களின் வரிசை ஒழுங்கில்(Same Order)தான் வர வேண்டும்.

4. போட்டி ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்

1. 12 ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டது ஒரு குழுவாகும். அதில் ஒரே நேரத்தில் ஆடுகளத்தினுள் இறங்கி விளையாடுபவர்கள் - 7 ஆட்டக்காரர்கள் மட்டுமே. மற்ற 5 பேர்களும் மாற்றாட்டக்காரர்களாக இருப்பார்கள்.

2. பருவம் (Half) ஒன்றுக்கு 20 நிமிடமாக, இரு பருவங்கள் ஆண்களுக்கும்; (20 நி - 5 நி - 20 நி) பருவம் ஒன்றுக்கு 15 நிமிடமாக, இரு பருவங்கள் பெண்களுக்கும் (15 நி - 5 நி - 15 நி) 50 கிலோ கிராம் எடைக்குக் குறைந்த ஆண்களுக்கும் போட்டி ஆட்டத்தில் ஆடும் நேரம் உண்டு.

முதற் பருவத்திற்கும் இரண்டாவது பருவத்திற்கும் இடையே 5 நிமிட நேரம் இடைவேளையுண்டு. இடைவேளைக்குப் பிறகு குழுக்கள் இரண்டும் ஆடுகளப் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

3. ஒரு குழு எதிராளி ஒருவரைத் தொட்டோ அல்லது பிடித்தோ வெளியேற்றும்பொழுது, ஒரு வெற்றி எண்ணைப் பெறும். லோனாவைப் பெறுகின்ற குழு, அந்த லோனாவுக்காக 2 வெற்றி எண்களை மிகுதியாகப் பெறுகின்றன.

4. ஆட்ட இறுதியில், அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கின்ற குழுவே, வெற்றி பெற்றதாகும்.

5. ஆட்ட இறுதியில், இரு குழுக்களும் சம வெற்றி எண்கள் பெற்றிருந்தால், 5 நிமிடங்கள் கொண்ட இரு மிகை நேரப் பருவங்களை (Extra period) ஆட வேண்டும். அவ்வாறு ஆடும் பொழுது, இரண்டாவது பருவத்தின் முடிவிலே இருந்த ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டுதான் மிகை நேரப் பருவத்தின் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

6. ஆண்களுக்குரிய போட்டி ஆட்டத்தில், 50 நிமிடங்கள் ஆடிய பிறகும் கூட (பெண்களுக்குரிய போட்டியில் 40 நிமிடம் ஆடியும்

கூட) ஆட்ட முடிவில் எந்தக் குழுவும் வெற்றி எண்கள் பெற்றிருக்காவிடில், ஆட்டம் முதன் முதலாகத் தொடங்கிய பிறகு, முதல் வெற்றி எண்ணை எடுத்திருக்கும் குழுவே (First leading point) ஆட்டத் தொடக்கத்திற்காக வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

இது முடிவாட்ட முறைக்கான (Knock-out) போட்டிக்குரிய விதியாகும்.

7. **தொடராட்டப் போட்டியில் (League system):** போட்டி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறுகிற குழு 2 வெற்றி எண்களையும், தோற்றக் குழு 0 வெற்றி எண்ணையும் பெறும்.

இரு குழுக்களும் வெற்றி தோல்வியின்றி சமமாக இருந்தால், ஒவ்வொரு குழுவும் 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறும்.

இவ்வாறு பெறுகிற வெற்றி எண்களால், போட்டி முடிவில் சமமான எண்ணிக்கையை (Tie) ஒரு குழு அல்லது பல குழுக்கள் பெற்றிருந்தால், அந்தப் போட்டி ஆட்டத்தை, சீட்டெடுப்பின் மூலம் தேர்ந்தெடுத்து, முடிவாட்ட முறையின் அடிப்படையில், அவைகளுக்கிடையே ஆடச் செய்து முடிவு காண வேண்டும்.

8. விளையாடுவதற்கேற்ற வெளிச்சம் இல்லாது போனாலும் (Failure of light) பெருத்த மழை அல்லது வேறு பல இயற்கைக் கோளாறுகளாலும் ஒரு போட்டி ஆட்டம் முடிவு பெறாது நின்று போனாலும், அதுபோன்ற போட்டி ஆட்டங்கள் திரும்பவும் ஆடப் பெறுதல் வேண்டும் (Replay).

ஒரு சிறிது நேரத்திற்குத்தான் ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டிருந்தது என்ற நிலையில், தொடர்ந்து ஆட்டத்தை நடத்தி முடிக்கக்கூடிய சூழ்நிலை அமைந்தால், தொடர்ந்து ஆட்டத்தை நடத்தி முடித்துவிட வேண்டும்.

அவரவர்க்குரிய ஆடும் எண்ணை (Number) குறைந்தது 4 அங்குல நீளம் உள்ளதாக, முன்னும் பின்னும் எல்லா ஆட்டக் காரர்களும் அணிந்திருக்க வேண்டும். ஆட்டக்காரர்கள் குறைந்த அளவு அணிய வேண்டிய உடை - ஒரு பனியன், லங்கோடு அல்லது ஜட்டி உள்ளே அணிந்திருக்க, 1 கால் சட்டை.

உடம்புக்கு அல்லது கைகளுக்கு எண்ணெய் அல்லது மிருதுவான திரவப் பதார்த்தத்தைத் தடவிக் கொள்வது கூடாது. எந்தவிதமான உலோகத்தாலான பொருட்களையும் அணியக்கூடாது. தேவையானால், சாதாரண ரப்பரால் அடிப்பாகம் கொண்ட டென்னிஸ் காலணிகளையும், காலுறைகளையும் (Socks) அணிந்து கொள்ளலாம்.

13. ஆட்ட நேரத்தில் குழுத் தலைவன் அல்லது குழுவை நடத்துபவரைத் தவிர எந்த ஆட்டக்காரர்களும் குறிப்பு உரைகளைத் (Instruct) தரக்கூடாது. தன்னுடைய பகுதியில், குழுத் தலைவன் மட்டுமே தனது ஆட்டக்காரர்களுடன் பேசலாம்.

14. காயம்பட்ட நேரத்தில், நடுவர் கொடுக்கின்ற ஓய்வு நேரத்தின் அளவை, மீதி இருக்கும் நேரத்தோடு சேர்த்து, ஆட்டத்தை முழு நேரமும் நடந்து முடியுமாறு நடுவர் செய்ய வேண்டும்.

5. ஆட்ட அதிகாரிகள்

1. நடுவர்களின் கடமை

1. ஒரு நடுவர், இரண்டு துணை நடுவர்கள், இரண்டு கோடு காப்பாளர்கள், ஒரு குறிப்பாளர் ஆகியோர் ஆட்டத்தை நடத்தும் அதிகாரிகளாகப் பணியாற்றுவர்.

2. ஆடுகளத்தினுள், துணை நடுவரின் (Umpire) முடிவே முடிவானது. ஆயினும் சில இன்றியமையாத நேரங்களில், இரு துணை நடுவர்களுக்குள் கருத்து வேற்றுமை ஏற்படும்பொழுது, ஆட்ட நலனை உத்தேசித்து, நடுவர் அந்த முடிவை மாற்றிவிட அதிகாரம் உண்டு.

3. ஒரு ஆட்டக்காரரை எச்சரிக்கை செய்யும், அன்னாருக் கெதிராக வெற்றி எண்களைத் தரவும், அல்லது அவரை ஆட்டத்திலிருந்து நீக்கவும், பெருந்தன்மையற்ற நடத்தைக்கும் அல்லது கீழே கண்ட குற்றங்களைச் செய்யும் குழுவைக் கண்டிக்கவும், நடுவருக்கு முழு அதிகாரம் உண்டு.

(அ) நடுவர்கள் எடுத்த முடிவிற்கெதிராக அது பற்றி அவர்களிடம் பிடிவாதமாக அறிவுறுத்தல் (Address)

(ஆ) நடுவர்களைப் பற்றியும் அல்லது அவர்கள் எடுத்த முடிவைப் பற்றியும் அருவெறுக்கத்தக்க முறையில் புறங்கூறல்.

(இ) பண்புகெட்ட கீழான முறையில் நடுவர்களிடம் நடந்து கொள்ளுதல் அல்லது அவர்கள் எடுத்த முடிவிற்கெதிராக வெறுப்பைக் காட்டுதல்.

(ஈ) தனிப்பட்ட முறையில், தரக்குறைவாக எதிராளியைப் பற்றிப் பேசுதல், அத்துடன் அவர்களிடம் அவ்வாறு நடந்து கொள்ளுதல்.

தவறுகள்: (அ) வாயைப் பொத்தியோ அல்லது தொண்டையை அழுத்தியோ அல்லது வேறு எந்த வழியிலாவது, பாடி வருபவரின் மூச்சை அடக்க ஒரு ஆட்டக்காரர் முயலுதல்;

(ஆ) உடலுக்குக் காயமும், அபாயமும் ஏற்படும் வகையில் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளுதல்;

(இ) கால்களால் கத்திரிக்கோல் பிடிபோட்டு, பாடி வருபவரைப் பிடித்தல்;

4. பாடிச் செல்பவரை எதிர்க்குழுவின் பக்கத்திற்கு அனுப்ப, ஒரு குழு 5 விநாடிகளுக்கு மேல் எடுத்துக் கொள்ளுதல்.

5. வெளியிலுள்ள ஆட்டக்காரர்கள் அல்லது குழுப் பயிற்சியாளர், உள்ளிருந்து ஆடும் ஆட்டக்காரர்களுக்கு குறிப்புரை வழங்கக் கூடாது. ஆட்டம் நடத்துபவர்கள், குழுப் பயிற்சியாளர்கள் யாராயினும் ஆட்ட நேரத்தில் ஆடுகளத்தினுள் வர அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள். இந்த விதியை மீறும் குழுவின் எதிர்க் குழுவுக்கு நடுவர் வெற்றி எண்களை அளித்துவிடுவார்.

6. இப்படிப்பட்ட தன்மை வாய்ந்தவர்களின் எண்களைச் சத்தமிட்டுக் கூறி, துணை நடுவர் அல்லது நடுவர், அவர்களை வெளியேற்றிவிட வேண்டும். பாடும் சத்தம் தொடர்ந்து கேட்கும் வரை விசில் சத்தம் கேட்கவே கூடாது.

7. (அ) விதிகளை நன்கு ஆய்ந்த பின்னரே, அதற்கான முடிவினை நடுவர் எடுப்பார்.

(ஆ) ஒவ்வொரு பருவமும் முடிந்த பின்னர், ஒவ்வொரு குழுவும் எடுத்துள்ள வெற்றி எண்களை எல்லோருக்கும் அறிவிப்பதுடன், ஆட்ட முடிவில் மொத்த வெற்றி எண்களைக் கூறி, வெற்றி பெற்றக் குழுவின் பெயரையும் நடுவர் தெரிவிப்பார்.

(இ) பொதுவாக ஆட்டம் நல்ல முறையில் நடந்து முடிவுபெற, சிறப்பான முறையில் நடுவர் மேற்பார்வையிடுவார்.

(ஈ) ஆட்டம் தொடங்குகிற நேரத்தைக் குறித்துக் கொண்டு, ஆட்டத்தைத் தொடங்கவும், முடிக்கவும், நடுவர் தன் விசிலால் சைகை தருவார்.

2. வெற்றி எண் குறிப்பாளரின் கடமை

(அ) போட்டி ஆட்டக் குறிப்பேட்டில் (Match Score Sheet) வெற்றி எண்களைக் குறித்துக் கொண்ட, முதற்பருவத்திலும், ஆட்ட இறுதியிலும், நடுவரின் அனுமதியுடன் வெற்றி எண்களை அறிவிப்பார்.

(ஆ) வெற்றி எண் பட்டியலை சரியாக முடித்து வைத்து, நடுவரிடமும், துணை நடுவர்களிடமும் கையொப்பங்களைப் பெற்று வைப்பார்.

(இ) ஒரு குழுவைச் சேர்ந்த ஏதாவது ஒரு ஆட்டக்காரர் எடுத்த எல்லா வெற்றி எண்களையும், அக்குழுவிற்குரிய தொடர்ந்தெழுதும் குறிப்பில் (Running Score) (1) என்ற முறையில் குறித்து வைப்பர்.

(ஈ) லோனாவுக்காகக் குறிக்கப்படும் வெற்றி எண்களை (-) எனச் சரிசமமாகக் காட்டிக் குறித்து வைப்பார்.

(உ) ஓய்வு நேரம் கேட்ட குழுவுக்குள்ள குறிப்பேட்டின் பகுதியில் T என்று குறிக்க வேண்டும் (T).

(ஊ) குறிப்பேட்டில் கீழ்க்கண்டவற்றின் கால நேரத்தைக் குறித்துக் கணக்கிட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பருவத்திலும் (Half) ஓய்வு நேரங்களிலும், முதல் பருவ நேரத்தில் முதன் முதலில் வெற்றி எண்ணை எடுத்த குழுவின் பெயரையும் குறிக்க வேண்டும்.

நடுவர் அல்லது துணை நடுவர்களால் தரப்படுகின்ற தனியான வெற்றி எண்களை (Extra point) வட்டமிட்டுக் குறித்து வைக்க வேண்டும்.(O)

3.கோடுகாப்பாளர்களின் கடமைகள்

வெளியேற்றப்பட்ட ஆட்டக்காரர்களின் வரிசையைக் குறித்துக் கொண்டு, அந்த ஒழுங்கு முறைப்படி குறிப்பிட்ட இடத்தில் அவர்கள் அமர்ந்திருக்கின்றனரா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். கடைக்கோட்டுக்கு வெளியே குறிக்கப்பட்டுள்ள அவர்களுக்கான கட்டத்தில் (Block) வெளியேற்றப்பட்டவர்கள் வந்து அமர வேண்டும். வெளியேற்றப்பட்டவர்கள் மீண்டும் உள்ளே நுழைய வாய்ப்புப் பெற்றுப் போவதையும் (Revived) குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். நடுவர்களின் கடமைகள் இனிது நிறைவேற உதவுவது இவர்களின் பணியாகும்.

குறிப்பு: 2 மீட்டர் 8 மீட்டர் அகல நீளமுள்ள, வெளியேற்றப் பட்டவரின் அமரும் கட்டம் (Waiting block) கடைக்கோட்டின் பின்புறத்தில், 2 மீட்டர் தூரத்தில் அமைந்துள்ளது.

குறிப்பாளர் மொத்த வெற்றி எண்களை இடைவேளை நேரத்தில் அறிவிப்பதுடன், கடைசி 5 நிமிடங்களில் ஒவ்வொரு நிமிடம் கடந்ததையும் தெளிவாகக் கூற வேண்டும்.

ஆட்டத் தொடக்கத்திற்கு முன்னர், குறிப்பாளர் கடிகாரத்துடன், நடுவர் தன் மணிப்பொறியை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்வார். ஆனாலும், நடுவரின் மணிப்பொறி காட்டும் நேரமே சரியான ஆட்ட நேரம் ஆகும்.

□□□

10. கோ-கோ ஆட்டம் (Kho-Kho)

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு
2. விளையாட்டு பற்றிய விளக்கங்கள்
3. விளையாடும் முறைகள்
4. போட்டி ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்
5. நடுவர்க்குரிய கடமைகள்

கோ - கோ ஆட்டக் கலைச் சொற்கள்

Active chaser	-	ஓடி விரட்டுவோன்
Central Land	-	மையச் சந்து
Chaser		விரட்டுவோன்
Chasing Turn	-	விரட்டும் வாய்ப்பு
Cross Line	-	குறுக்குக்கோடு
Defender	-	தற்காத்து ஓடுபவர்
Drawing A lot	-	சீட்டெடுப்பு
Doubles	-	இரட்டையர் ஆட்டம்
Free Zone	-	விதிக்குட்படாத புறப்பகுதி
Foot-out	-	வெளியேகால் படுதல்
Inning	-	ஆடும் வாய்ப்பு முறை
Knock out system	-	முடிவாட்ட முறை
League system	-	தொடராட்ட முறை
Order	-	வரிசை முறை
Play field	-	ஆடுகளம்
Replay	-	திரும்பவும் ஆடல்
Runner	-	ஓடுவோர்
Running Turn	-	ஓடும் வாய்ப்பு
Singles	-	ஒற்றையர் ஆட்டம்
Time-Keeper	-	நேரக் காப்பாளர்
To Recede	-	பின்வாங்குதல்
Turn	-	ஆடும் வாய்ப்பு

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

1. 29 மீட்டர் நீளமும் 16 மீட்டர் அகலமும் கொண்ட கோ-கோ ஆட்டத்தின் ஆடுகளம் ஒரு நீண்ட சதுர வடிவமுள்ளதாகும். ஆண்கள், பெண்கள், சிறுவர், சிறுமியர்களுக்குரிய ஆடுகளத்தின் அளவு நீளம் 29 மீட்டர், அகலம் 16 மீட்டர், இளஞ்சிறார்களுக்கு (Sub-juniors) உரிய ஆடுகளத்தின் அளவு நீளம் 25 மீட்டர், அகலம் 14 மீட்டர்.

2. அ, ஆ என்பது இரண்டு நீண்ட சதுரங்கள், ஒரு நீண்ட சதுரம் என்பது ஆடுகளத்தின் அகலமான 16 மீட்டர் நீளமும், 2.75 மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாகும். (இளஞ்சிறார்கள் 2.55 மீட்டராகும்).

3. M.N என்ற இடங்களில் இரண்டு மரக் கம்பங்கள் (POSTS) நடப்பட்டிருக்கும்.

4. C.D. என்ற நடுக்கோடு 23.50 மீட்டரும் 30 சென்டி மீட்டர் அகலமும் உடையதாகும். அந்த நடுக்கோட்டில் 30 சென்டி மீட்டர் நீளமும் 30 சென்டி மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாக 8 சிறு சதுரக் கட்டங்கள் உண்டு. ஒரு சதுரக் கட்டத்தின் மையத்திற்கும் மறு சதுரக் கட்டத்தின் மையத்திற்குமுள்ள தூரம் 2.30 மீட்டராகும். (இளஞ் சிறார்கள் 190 சென்டி மீட்டராகும்.)

5. ஆடுகளத்தினுள், 8 குறுக்குக் கோடுகள் நடுக்கோட்டைக் கடந்து செல்கின்றன. அந்த ஒவ்வொரு குறுக்குக் கோடும் 16 மீட்டர் நீளமும், 30 சென்டி மீட்டர் அகலும்ும் கொண்டதாக இருக்கும். நடுக்கோட்டால் பிரிக்கப்படுகின்ற குறுக்குக் கோட்டின் சரிபாதி (அதாவது நடுக்கோட்டிலிருந்து கடைக்கோடு வரை) 7.85 மீட்டராகும். (இளஞ்சிறார்கள் 6.85 மீட்டராகும்.)

2. விளையாட்டு பற்றி விளக்கங்கள்

1. **கம்பங்கள்:** படத்தில் காட்டியுள்ளபடி M.N. என்ற இரு இடங்களிலும், இரண்டு கம்பங்கள் நடப்பட்டிருக்கும். அவைகள் தரைக்கு மேலே 120 சென்டி மீட்டர் முதல் 125 சென்டி மீட்டர் உயரம் உள்ளதாகவும், 9 லிருந்து 10 சென்டி மீட்டருக்குள்ளான விட்டம் உள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

2. **நடுக்கோடு:** M.N. என்ற இரு கம்பங்களுக்கிடையே 23.50 மீட்டர் நீளமும், 30 சென்டி மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாக விளங்கும் நீண்ட சதுரமே நடுக்கோடு (Central lane) எனப்படும்.

3. **குறுக்குக் கோடுகள்:** நேர்க்கோணத்தில், ஒரே அளவு கொண்ட இடைவெளியுடன், நடுக்கோட்டைக் கடக்கும் ஒவ்வொரு நீண்ட சதுரத்தின் நீளம் 16 மீட்டராகவும், அகலம் 30 சென்டி மீட்டராகவும் இருக்கும். இக்குறுக்குக் கோடுகள் (Cross lane) நடுக்கோட்டால் இரண்டு சரிபாதியாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.

4. **சதுரக் கட்டம்:** நடுக்கோடும் குறுக்குக் கோடும் சந்திக்கும் இடங்களில் எல்லாம் 30 சென்டி மீட்டர் × 30 சென்டி மீட்டர் என்ற அளவுள்ள பகுதிகள் ஏற்படுகின்றன. இதற்கு சதுரக்கட்டம் (square) எனப்பெயர் உண்டு. ஆடுகளத்தில் மொத்தம் 8 சதுரக்கட்டங்கள் உண்டு.

5. **கம்பக்கோடு:** குறுக்குக் கோடுகளுக்கு இணையாக கம்பத்தின் மையப் புள்ளியின் வழியாக ஒரு கோடு செல்கிறது. அதற்குக் கம்பக்கோடு (The line of the post) எனப்பெயர்.

6. **நீண்ட சதுரம்:** கம்பக்கோட்டிற்கு வெளியே கடைக் கோட்டிற்கு உள்ளேயுள்ள பகுதி முழுவதும் நீண்ட சதுரம் (The rectangle) என்று அழைக்கப்படும்.

7. **எல்லைகள்:** நடுக்கோட்டிற்கு இணையாக அதிலிருந்து இரு பக்கங்களிலும் 7.85 மீட்டர் (6.85) தூரமுள்ளதாக இருக்கும் இரண்டு பக்கக் கோடுகளும், இரு நீண்ட சதுரங்களின் வெளி எல்லையைக் குறிக்கும் கோடுகளும் சேர்ந்து, ஆடுகளத்தின் எல்லைகளை (The limits) அமைக்கின்றன.

8. **விரட்டுவோர்:** சதுரக்கட்டங்களில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஆட்டக்காரர்கள் 8 பேரும் விரட்டுவோர் (Chaser) ஆவார்கள்.

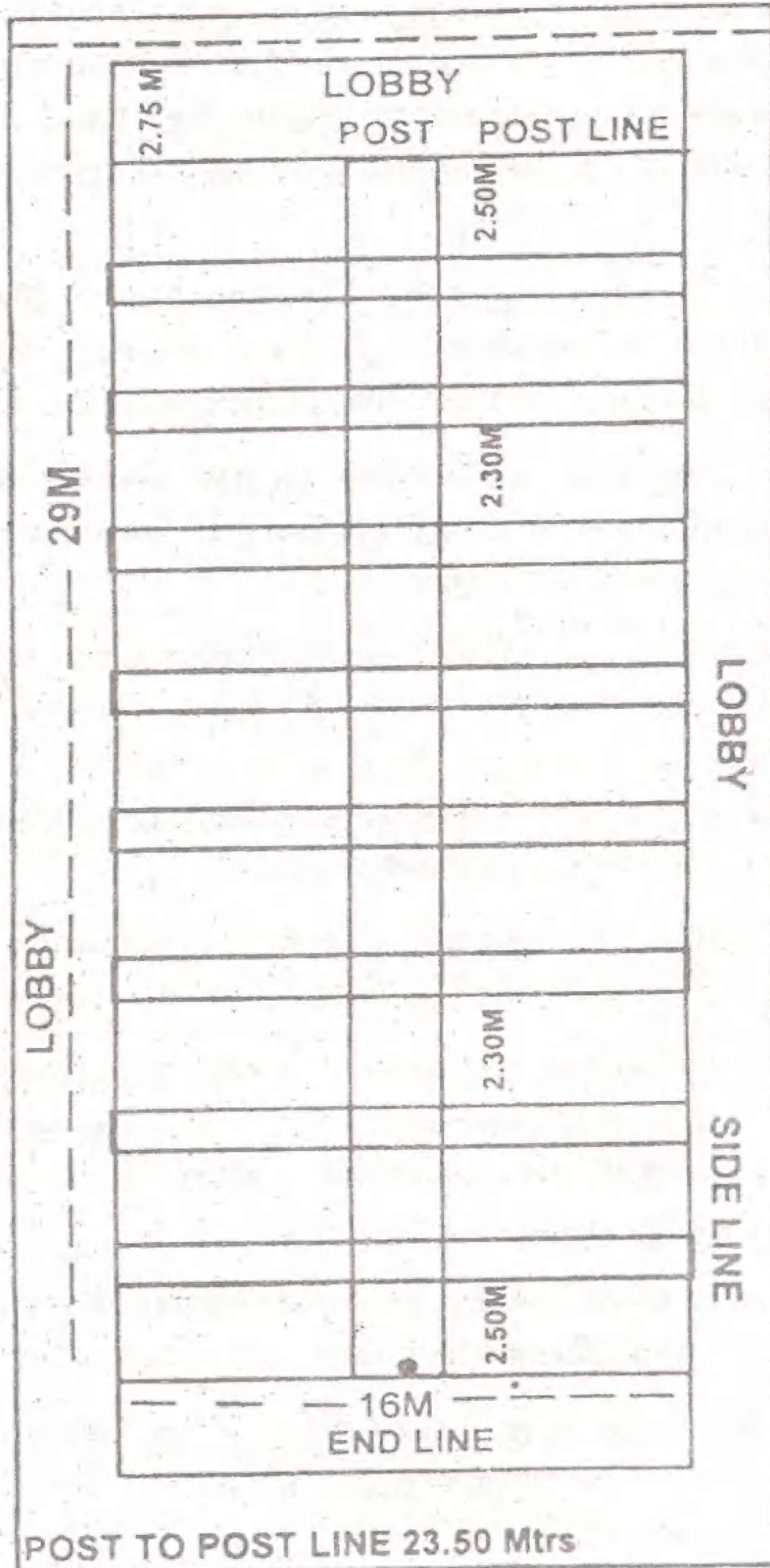
ஓடி விரட்டுவோன் (An active chaser): எதிர்க்குழுவைச் சேர்ந்த ஓடும் ஆட்டக்காரர்களைத் தொடர்ந்தோடி, அவர்களைத் தொடும் நோக்கத்துடன் ஓடுகின்ற விரட்டுவோனை ஓடி விரட்டுவோன் என்று அழைப்பார்கள்.

9. **ஓடுவோர்:** விரட்டுகின்ற குழுவின் எதிராளிகள் எல்லோரும் விரட்டப்படுகின்ற ஓடுவோர் (Runners) ஆவார்கள்.

10. ஓடுவோர் உள்ள குழுவில் இருந்து, ஆடுகளத்தில் வந்து நிற்கும் 3 ஆட்டக்காரர்கள், தற்காத்து ஓடுவோர் (Defenders) என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

11. **கோ கொடுத்தல்:** உட்கார்ந்திருக்கும் விரட்டுவோனுக்குப் பின்னால், ஓடி விரட்டுவோன் வந்து, அவனைக் கையால்

கோ-கோ ஆட்ட ஆடுகளம்


LOBBY
POST
POST LINE
2.75 M
2.50M
2.30M
29M
LOBBY
2.30M
2.50M
LOBBY
SIDE LINE
16M
END LINE
POST TO POST LINE 23.50 Mtrs

தொடும்பொழுது சுத்தமாகவும் தெளிவாகவும் "கோ" சொல்வதையே சரியான முறையென்பர்.

குறிப்பு: ஆளைத்தொடுவதும் "கோ என்று சொல்வதும் ஒன்றாகவே இருக்க வேண்டும். "கோ" சொல்வது தாமதமாகவோ, அல்லது ஆளைத் தொடுவது நேரம் கழித்தோ நடைபெற்றால், அது தவறாகும். "கோ" சொல்லிவிட்டு ஆளைத் தொடாமல்-இருப்பதும், ஆளைத்தொட்டு விட்டுக் "கோ" சொல்லாமல் இருப்பதும், தவறாகும்.

12. **தவறு:** உட்கார்ந்திருக்கும் விரட்டுவோன் அல்லது ஓடி விரட்டுவோன் யாராயினும் சரி, எந்த விதியை மீறினாலும் அது தவறென்றே கொள்ளப்படும். அந்தத் தவறு சுட்டிக்காட்டப் படுவதற்காகவும், உடனே திருத்தியமைக்கப்படுவதற்காகவும், குறைவான விசில் (Short whistle) சத்தத்தால் குறிகாட்டப்படும்.

13. **திசை கொள்ளல்:** ஒரு கம்பத்திலிருந்து மறுபக்கத்திற்குச் செல்வதைத்தான் திசைக் கொள்ளல் (To take a Direction) என்கிறோம்.

14. **முகத்தைத் திருப்புதல்:** ஒரு குறிப்பிட்ட திசையை நோக்கி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு ஓடி விரட்டுவோன், அவரது தோள்மட்ட நிலையை நேர்க்கோண அளவுக்கு மேலாகத் திருப்பிவிட்டால், (தோள்மட்ட நிலை என்பதைக் கற்பனைக் கோட்டால் கண்டு கொள்ள) அவர் முகத்தைத் திருப்பியதாகக் (To trun the face) கருதப்பட்டு, தவறு என்று குற்றஞ்சாட்டப்படுவார்.

15. **பின் வாங்குதல்:** ஒரு குறிப்பிட்டத் திசையில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு ஓடி விரட்டுவோன், உடனே எதிர்த் திசையில் திரும்பி ஓடினால், அவர் பின் வாங்குகிறார் (to recede) என்று கருதப்படும். அத்தகைய செயல் "தவறு" எனக் கொள்ளப்படும்.

16. **கம்பக் கோட்டைக் கடந்து விடுதல்:** ஓடி விரட்டுகிற ஒருவர், கம்பத்தை பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் பிடியை அல்லது தொட்டுக் கொண்டிருக்கிற நிலையை விட்டாலும், அல்லது நீண்ட சதுரத்தை விட்டு அதற்கப்பால் சென்றாலும், அவர் கம்பக் கோட்டைக் கடந்து சென்றார் (to leave the post) என்றே கொள்ளபப்டும்.

17. **வெளியே கால் படுதல்:** ஓட்டக்காரருடைய இரண்டு கால்களும் ஆடுகள எல்லைக்கு வெளியேயுள்ள தரையைத் தொட்டால் அவர் வெளியே கால்களை வைத்ததாகக் (Foot out) கருதப்பட்டு ஆடுவதிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார் (Out).



குறிப்பு: காலில் ஏதாவது ஒரு பாகம் ஆடுகள எல்லைக் குள்ளான தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், அவரது கால்கள் வெளியே படவில்லை என்றே கூறப்படும். எல்லைக்கு வெளியே கீழே படாமல், தரைக்கு மேலே (in the air) உடம்பு முழுவதும் இருந்தாலும், கால் வெளியே படவில்லை என்றே கொள்ளப்படும்.

18. எல்லைகளைக் குறிக்கிற கோடுகள் எல்லாம் குறைந்தது 3 சென்டி மீட்டர் அளவிலேதான் குறிக்கப்பட வேண்டும்.

19. **நுழைதல் (Entry):** ஆடுகள வெளிப் பகுதியில் இருந்து, ஆடுகள உட்புறத்தில் காலடி வைத்ததுமே, அவர் ஆடுகளத்தில் நுழைந்ததாகவே கருதப்படுவார்.

3. விளையாடும் முறைகள்

1. படத்தில் காட்டியுள்ளபடி, ஆடுகளத்தின் அமைப்பு இருக்க வேண்டும்.

2. சுண்டியெறிந்த நாணயத்தில் வெற்றிபெற்ற ஒரு குழுத்தலைவன், தனக்குத் தேவையானது ஓடுவதா அல்லது விரட்டுவதா, என்பதைத் தெரிந்தெடுத்து, நடுவரிடம் கூற வேண்டும்.

குறிப்பு: நாணயம் சுண்டுதலில் வெற்றி பெற்ற குழுத் தலைவன், உடனே தனது ஒரு கையை மேலே உயர்த்திவிட்டு, பிறகு தனது சுண்டு விரலால், மையக்கோட்டையோ அல்லது பக்கக் கோட்டையோ சுட்டிக் காட்ட வேண்டும். மையக்கோடு என்றால் விரட்டுவது. பக்கக்கோடு என்றால் ஓடுவதைக் குறிக்கும்.

ஓடி விரட்டுவோரில் ஒருவரைத் தவிர, மற்ற 8 பேர்களும் ஒவ்வொரு சதுரக் கட்டத்தினுள் உட்கார வேண்டும். சேர்ந்தாற்போல் அவர்களில் இருவர், ஒரே திசையை நோக்கிக் கொண்டிருப்பதுபோல் உட்காரக் கூடாது. ஒன்பதாவது ஆட்டக்காரர் (ஓடி விரட்டுவோர்) விரட்டுவதைத் தொடங்குவதற்காக, ஏதாவது ஒரு கம்பத்தின் அருகில் நிற்க வேண்டும்.

3. ஓடி விரட்டுவோரின் உடலில் எந்தப் பகுதியாவது, நடுக்கோட்டையோ அல்லது அதைக் கடந்தோ மறுபுறம் தரையைத் தொடக் கூடாது. கம்பங்களுக்கு உட்புறமாக அமைந்துள்ள நடுக்கோட்டை ஓடி விரட்டுவோன் கடக்கவே கூடாது. (அதாவது உட்கார்ந்திருப்பவருக்கும் கம்பத்திற்கும் இடையில் உள்ள நடுக்கோடு.)

4. ''கோ'' கொடுக்கப்பட வேண்டுமானால், விரட்டுவதற்காக உட்கார்ந்திருப்பவரின் பின்னால் சென்றே ''கோ'' சொல்ல வேண்டும். ஓட்டக்காரர்களுக்கும் நன்றாகக் கேட்குமாறு சத்தமான குரலில் அந்த ''கோ'' சொல்லப்பட வேண்டும். விரட்டுவதற்காக உட்கார்ந்திருப்பவர் தனக்கென்று ''கோ'' கிடைக்கும் வரை, தன்னிடத்தை விட்டு எழுந்திருக்கக் கூடாது. ஓடி விரட்டுவோன் உட்கார்ந்திருப்பவரின் நீட்டப்பட்ட கையையோ அல்லது காலையோ தொட்டு ''கோ'' சொல்லக் கூடாது.

5. ஒரு சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவரின் குறுக்குக் கோட்டைத் தாண்டிக் கடந்து சென்று ஓடி விரட்டுவோன், அதன் பிறகு திரும்பி வந்து, அவரு(னு)க்கு ''கோ'' தரக் கூடாது. பின்வாங்கி வந்து ''கோ'' சொல்வது தவறாகும்.

6. 3, 4, 5 போன்ற விதிகளில் ஏதாவது ஒன்றை ஓடி விரட்டுவோன் மீறினால், நடுவர் விசிலால் தவறு எனக் குறித்துவிட்டு, அவர் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் திசைக்கு எதிர்ப்புறமாக ஓட வேண்டும் என்பதைக் கூறுவார். அந்த நேரத்தில் யார் ஓடி விரட்டுகிறாரோ அவரே, ஓடி விரட்டுவோராவார். நடுவரின் விசில் சத்தம் கேட்டவுடனேயே, ஓடி விரட்டுவோர் நின்று, அவர் குறித்துக்காட்டுகின்ற திசையை நோக்கி ஓட வேண்டும். விதிகளை மீறிய இதற்குள் அவர் ஓடுபவர்களைத் தொட்டிருந்தாலும், அவர்கள் வெளியேற்றப்பட மாட்டார்கள் (Not out). அதற்குப் பிறகு, நடுவர் சுட்டிக்காட்டும் திசை வழியேதான் ஓடி எதிராளிகளை விரட்ட வேண்டும்.

7. உட்கார்ந்திருந்தவரை ''கோ'' கொடுத்து எழுப்பி ஓடி விரட்டுவோர், முன்னவர் உட்கார்ந்திருந்த சதுரக்கட்டத்தில் உடனே சென்று உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

8. உட்கார்ந்து ''கோ'' பெற்று ஓடி விரட்டுவோனாக மாறியவர், தான் எந்தக் குறுக்குக்கோட்டுக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருந்தாரோ, அந்தக் குறுக்குக் கோட்டுப் பகுதியிலுள்ளதுமான, தான் தேர்ந்தெடுக்கும் திசையை நோக்கியே ஓட வேண்டும். அவர் பின்வாங்கி ஓடுவது கூடாது.

குறிப்பு: காலின் எந்தப் பகுதியினாலாவது, குறுக்குக் கோட்டின் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் வரை, அவனோ அவளோ அந்தக் குறுக்குக் கோட்டைக் கடந்து செல்லவில்லை என்பது தெளிவாகும். உடம்பின் எந்தப் பகுதியாவது அவன்/அவள் நின்று கொண்டிருப்பதற்குப் பின்புறம் உள்ள நிலப்பகுதியைத் தொட்டுவிட்டால், அவன்/அவள் சென்று கொண்டிருக்கும் திசைக்கு

எதிர்ப்புறமாகச் சென்றதாகவே கருதப்படும். அவன்/அவள் பின்வாங்கியதாகக் கூறப்படும்.

9. தன்னுடைய முகத்தைத் திருப்புகிற பக்கத்தையே (திசை) ஓடி விரட்டுவோன் தனது திசையாகக் கொள்ள வேண்டும். (அவளது/அவனது தோள்மட்ட நிலை என்பது தோள்களுக்கு நேராகக் கிழிக்கப்படும் கோட்டுக்குப் பின்னே அவன்/அவள் ஒரு கற்பனைக் கோடு) அந்தக் கற்பனை கோட்டுக்குப் பின்னே அவன்/ அவள் பின் வாங்கக் கூடாது.

10. 8, 9 போன்ற விதிகளில் கூறப்பட்டவற்றில் ஓடி விரட்டுவோன் எந்தத் திசையை முதலில் பின்பற்றினானோ, அந்தத் திசையையோ அவன், தான் போகும் திசையாகக் கொள்ள வேண்டும்.

11. M அல்லது N என்ற கம்பத்திலிருந்து புறப்பட்டுத் திசை கொண்ட ஒரு ஓடி விரட்டுவோன், ''கோ'' கொடுத்துவிட்டு அமர்ந்தாலன்றி, அடுத்தக் கம்பத்தின் கோடு வரைக்கும் சென்றே திரும்ப வேண்டும். ஒரு பக்கத்திலே ஓடும் ஒரு ஓடி விரட்டுவோன், கம்பத்தைச் சுற்றி வந்தே மறுபக்கம் போகலாமேயொழிய நடுக்கோட்டைத் தாண்டிச் செல்லக் கூடாது.

12. கம்பத்தை விடும்போது ஓடி விரட்டுவோன் எந்த இடத்திலிருந்தாரோ, அவர் அடுத்தக் கம்பத்தை அடையும் வரை அதே திசையில்தான் செல்ல வேண்டும்.

குறிப்பு: கம்பத்தினருகில் இருக்கும் பொழுது அதனருகில் உள்ள நடுக்கோட்டை ஓடி விரட்டுவோன் தாண்டிச் செல்லக் கூடாது.

13. ஒரு ஓடி விரட்டுவோன் எந்தத் திசைவழி சென்று கொண்டிருக்கிறாரோ, அந்தத் திசையில்தான் அவருடைய முகம் (தோள் அளவு நேர்க்கோடு) இருக்க வேண்டும். அவர் (கற்பனை நேர்க்கோட்டுக்கு), அதற்கு மேல் முகத்தைத் திருப்பக் கூடாது. ஆனால், தனது தோள், நேர்க்கோட்டளவை நடுக்கோட்டிற்கு இணையாக இருக்குமாறு மட்டும் அவர் திருப்பிக் கொள்ளலாம்.

14. ஓட்டக்காரர்களுக்குத் தடை எதுவும் நேராதவிதமாக ''உட்கார்ந்திருக்கும் விரட்டுபவர்கள் உட்கார'' வேண்டும். இதுபோன்ற தடையினால் ஒரு ஓடும் ஆட்டக்காரர் தொடப்பட்டால், அவர் தொடப்படவில்லை என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

15. திசை கொள்வதற்கும், முகத்தைத் திருப்புவதற்குமான விதிகள் (8 லிருந்து 10 வரை, 13-ம் கூட) நீண்ட சதுரப் பரப்பில் (Free Zone) கவனிக்கப்படுவதில்லை.

16. ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது எல்லைகளுக்கு வெளியே செல்கின்ற ஒரு ஓடி விரட்டுவோன், எல்லைகளுக்கு வெளியேயிருந்தாலும், திசை கொள்ளல், முகத்தை திருப்புதல் போன்ற விதிகளைக் கட்டாயமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

17. விரட்டுவதற்காக உட்கார்ந்திருப்பவரை, ஓட்டக்காரர்கள் தொடவே கூடாது. அவ்வாறு தொடுபவர், முதல் முறை எச்சரிக்கப்படுவார். அந்தத் தவறையே மறுமுறையும் செய்தால், அவர் வெளியேற்றப்படுவார் (Out).

18. ஓடுபவரின் இரு கால்களும் எல்லைக்கு வெளியே சென்றால், அவர் வெளியேற்றப்படுவார்.

குறிப்பு: ஓடுபவரின் கால்கள் இரண்டும் எல்லைக்கு வெளியேயிருந்து, உடல் முழுவதும் ஆடுகளத்தினுள் இருந்தாலும், அவர் எல்லைக்கு வெளியேயிருந்ததாகத்தான் கருதப்படுவார்.

19. எந்த விதிகளையும் மீறாமல், ஒரு ஓட்டக்காரரை ஓடி விரட்டுவோர் தன் கையால் தொட்டால், முன்னவர் வெளியேற்றப் படுவார்.

20. ஓடி விரட்டுவோனும், மற்ற விரட்டும் குழுவினரும் 3 லிருந்து 13 வரையிலுள்ள விதிகளை மீறவே கூடாது. இதில் எந்த விதியை மீறினாலும், தவறு என்றே கொள்ளப்படும். இவ்வாறு தவறு செய்து, ஒரு ஓட்டக்காரரைத் தொட்டுவிட்டாலும், அல்லது ஒருவரைத் தொட்டுவிட்ட பின்னர் அதற்காக எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியில் தவறிழைத்து விட்டாலும், அந்த ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படவில்லை என்றே அறிவிக்கப்படுவார்.

21. ஓடி விரட்டுவோன் ஒழுங்கான திசை கொள்வதற்கும், 7 லிருந்து 13 வரையுள்ள விதிகளை மீறியவுடன் அதற்கேற்ற சரியான செயலை உடனே செய்வதற்கும் துணை நடுவர் கட்டாயப்படுத்தித் தூண்டி அவரை செயல்பட விட வேண்டும்.

22. தற்காத்து ஓடுபவர், விரட்டுபவரால் தொடப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்டதும், அவர்களுக்கு என்று ஒதுக்கப்பட்ட இடத்திற்குப் போய் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

4. போட்டி ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்

1. ஒவ்வொரு குழுவிலும், குழு மேலாளர், பயிற்சியாளர் உட்பட, 15 பேர்கள் இருப்பார்கள்; அவர்களில் 12 ஆட்டக்காரர்களின் பெயர்கள் ஆட்டக்காரர்கள் பட்டியலில் இடம் பெற்றிருக்க, அவர்களில், 9 பேர்கள், ஆடுவதற்காகக் களம் இறங்குவார்கள்.

2. (அ) ''ஒரு முறை ஆட்டம்'' (Innings) என்பது ஒரு முறை ஓடுகிற வாய்ப்பும் (Running Turn), ஒருமுறை விரட்டுகிற வாய்ப்பும் (Chasing turn) கொண்டதாகும். ஒவ்வொரு வாய்ப்புக்கும் 9 நிமிடங்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் இடையில் உள்ள ஓய்வு நேரம் 9 நிமிடங்களாகும். ஒவ்வொரு போட்டி ஆட்டத்திலும் (Match) இரண்டு முறை ஆட்டங்கள் உண்டு. (இளஞ்சிறார்கள் ஆட்டத்திற்கு 7 நிமிடங்கள் உண்டு.)

(ஆ) ஆட்டக்காரர்கள், தாங்கள் ஆடுகின்ற வரிசைப்படி குறிப்பாளரிடம் கூறி, பெயர்களைப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். ஆட்டம் தொடங்கியவுடன், தங்களுக்கு வாய்ப்பு வரும் நேரத்தில், முதல் மூவர் (First 3) ஆடும் எல்லைக்குள் நுழைய வேண்டும். அவர்கள் தொடப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்டவுடன், அடுத்த மூவர் (Next Three) கோ கொடுப்பதற்கு முன்பே உள்ளே வராமல் இருந்தால், அவர்கள் வெளியேற்றப்பட்டதாக (Out) அறிவிக்கப்படுவார்கள். ஓடும் வரிசை மாறிவரும் ஓட்டக்காரர் களையும் வெளியேற்றியதாக அறிவிக்கப்படும். அந்த ஆடும் வாய்ப்பு (turn) முடியும் வரைக்கும், இந்த முறை தொடர்ந்திருக்கும். மூன்றாவது ஓட்டக்காரரைத் தொட்டு வெளியேற்றிய ''ஓடி விரட்டுவோன்'' புதிதாக வரும் ஓட்டக்காரர்களை விரட்டக் கூடாது. அவர் உடனே ''கோ'' கொடுத்துவிட்டு உட்கார்ந்து விடவேண்டும். (மூன்றாவது ஓட்டக்காரர் என்பவர் ஒவ்வொரு முறை நுழையும் 3 தற்காப்பு ஓட்டக்காரர்களில் வெளியேறாமல் கடைசியாக இருப்பவர்) ஒவ்வொரு குழுவும் தனது தற்காப்பு ஓட்டக்காரர்களை ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கத்திலிருந்தே அனுப்ப வேண்டும்.

3. ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்திற்கு முன்னதாகவே ஆடும் வாய்ப்பை முடித்துக் கொள்ள விரட்டுபவருக்கோ அல்லது ஓடுபவருக்கோ உரிமையுண்டு. ஓடுபவர் அல்லது விரட்டுபவரின் குழுத் தலைவன் இதைப்பற்றி நடுவரிடம் தெரிவித்து, ஆட்டத்தை நிறுத்த வேண்டி விண்ணப்பித்துக் கொண்டு, தங்களின் ''ஆடும் வாய்ப்பு'' முடிந்துவிட்டதென்பதை அறிவித்து விட வேண்டும். இந்த வேண்டுகோளை ஏற்றுக்கொண்ட உடனேயே, ஆடும் வாய்ப்பு முடிந்ததென்று கூறி, ஆட்டத்தை, நடுவர் நிறுத்திவிடுவார். ஆட்டம் முடிவு பெற்றதென்று நடுவர் சைகை கொடுக்கும்வரை, அந்த ஆடும் வாய்ப்பு முடிவு பெறுவதில்லை. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கிடையே (Inning) 9 நிமிடம் இடைவேளையும் ஒவ்வொரு ஆடும் வாய்ப்புக்கிடையே 5 நிமிட இடைவேளையும் உண்டு. இளஞ்சிறார்களுக்கு முறையே 6 நிமிடமும், 3 நிமிடமும் உண்டு.

4. ஓட்டக்காரர் ஒருவரைத் தொட்டு வெளியேற்றினால், விரட்டும் குழுவிற்கு 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன் எல்லா ஓட்டக்காரர்களையும் தொட்டு வெளியேற்றி விட்டால், முன்வந்த வரிசைப்படியே ஓட்டக்காரர்கள் மறுபடியும் எல்லைக்குள் வந்து ஆட வேண்டும். இவ்வாறு ஆடும் வாய்ப்பு முடியும் வரை ஆட்டம் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டேயிருக்கும். ஆடும் வாய்ப்பின் இடையில், ஒட்டக்காரர்களின் வரிசை முறையை (Order) மாற்றவே கூடாது.

5. முடிவாட்ட முறையில் (Knock out-system) ஆட்ட நேர இறுதியில் அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

இரண்டு குழுக்களும் சமமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருந்தால் (Equal) மேலும் ஒரு தடவை, முறை ஆட்டம் (inning) ஆடுகின்ற வாய்ப்புப் பெற்று ஆட வேண்டும். (அதாவது ஒவ்வொரு குழுவும் ஒருமுறை ஓடவும், ஒருமுறை விரட்டவும் பெறும் வாய்ப்பு), மீண்டும் வெற்றி எண்கள் சமமாக இருந்தால், மேலும் ஒருமுறை ஆட்டம் (Additional Inning) கீழ்கண்ட முறையில் ஆட வேண்டும்.

ஒரு குழு விரட்ட, மறு குழு ஓடும், விரட்டுகிற குழு ஒருவரைத் தொட்டவுடன், ஆட்டம் நிறுத்தப்படும்; தொட்ட நேரமும் குறித்துக் கொள்ளப்படும். ஓடிய குழு விரட்டத் தொடங்கும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் ஒருவரைத் தொட்டுவிட்டால், விரட்டிய குழு வெற்றி பெறும். இல்லையேல் எதிர்க்குழு வெற்றி பெறும். இதை (Minimum chase) என்பார்கள். குறிப்பிட்ட தொட்ட நேரத்திற்கு மேலாக 50 நொடிகள் கடந்த பிறகு, நடுவர் ஆட்டத்தை நிறுத்தி, வெற்றி பெற்ற குழுவை அறிவிப்பார். இந்த முறையே, வெற்றி தோல்வி தெரியும் வரை தொடரும்.

''தொடராட்ட முறை''யில் (League system) வெற்றி பெற்ற குழு 2 எண்களையும், தோல்வியுற்ற குழு சுழியையும் (Zero) பெறுகிறது. இரு குழுக்களும் வெற்றி தோல்வியின்றி சமமாக இருந்தால், ஒவ்வொரு குழுவும் ஒவ்வொரு வெற்றி எண்ணைப் பெற்றுக் கொள்ளும்.

தொடராட்ட முறையில், குழுக்கள் சமமான வெற்றி எண்கள் எடுத்திருந்தால் சீட்டெடுப்பு (Drawing a lot) மூலம் குழுக்கள் பிரிக்கப் படும். அதற்கான போட்டி ஆட்டத்தையோ அல்லது ஆட்டங் களையோ மீண்டும் நடத்தி முடிக்க, முடிவாட்ட முறையைப் பின்பற்றியே தீர்மானிக்க வேண்டும்.

6. எந்தக் காரணத்தினாலாவது ஆட்டம் முடிவு பெறாது நின்றுவிட்டால், அந்த ஆட்டம் அதே ஆட்டக்காரர்களோடு, அதே ஆட்ட அதிகாரிகளோடு ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் முடிவு பெற்றிருந்த வாய்ப்பு முறைகளோடு மற்றொரு நேரத்தில் தொடர்ந்தாடப்பட வேண்டும். முடிவு பெறாமல் இடையில் நின்று போன ஆட்டம் அதே பொழுதில் ஆடப்படாமல் போனால், ஆட்ட ஆரம்பத்திலிருந்தே மீண்டும் ஆடப்பட வேண்டும். ஆட்டக்காரர்களும் அதிகாரிகளும் முன்பு இருந்தவர்களே இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

7. முதல் முறை ஆட்டத்தில் ஒரு குழு அடுத்த குழுவைவிட 9 வெற்றி எண்கள் அல்லது அதற்கு மேலும் அதிகமாக எடுத்திருந்தால், அந்தக் குழுவுக்கு, அடுத்தக் குழுவினரை விரட்டுகின்ற வாய்ப்பைப் பெற்று ஆடுமாறு கேட்க உரிமையுண்டு. அவர்கள் அவ்வாறு கேட்கும்பொழுது, தங்களுக்குரிய விரட்டும் வாய்ப்பை வேண்டாம் என்று கூறாமல் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், ஒருவேளை, மற்ற குழுவினர் அவர்களைவிட அதிகமான வெற்றி எண்களை எடுத்தாலும் எடுக்கலாம். அப்பொழுது அந்த விரட்டும் வாய்ப்பு அவர்களுக்கும் தேவைப்படும் அல்லவா!

8. நடுவரின் முடிவுப்படி, காயம்பட்ட ஆட்டக்காரருக்குப் பதிலாக, மாற்றாளை சேர்க்கலாம்.

9. பயிற்சியாளரின் வேண்டுகோளை ஏற்று, மாற்றாட்டக்காரரை ஆட, நடுவர் அனுமதிப்பார். மாற்றாட்டக்காரரை மாற்றிக் கொள்கிற நேரம்.

(அ) விரட்டுகிற வாய்ப்புள்ள குழுவானது, ஆட்ட நேரத்தின் போது, எந்த சமயத்திலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

(ஆ) ஓட்டக்காரர்களின் குழு, தங்களது ஓடும் வாய்ப்பு ஆரம்பமாவதற்கு முன்பாகவே, மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

(இ) விரட்டும் குழுவில் தற்காலிகமாக ஒருவரை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமானால், அது நடுவரின் முடிவின்படிதான் நடைபெற வேண்டும்.

(ஈ) மாற்றப்பட்ட ஆட்டக்காரர், அதே போட்டி ஆட்டத்தில், மீண்டும் ஆடிட அனுமதி கிடையாது. இவ்விதியின்படி நடுவர் இதை தீர்மானிக்கிறார்.

10. நடுவர் போட்டியின் முடிவை அறிவிக்கும் வரையில், போட்டியிட்ட இரண்டு குழுக்களும், ஆடுகள எல்லையை விட்டுச் செல்லக் கூடாது.

5. நடுவர்க்குரிய கடமைகள்

இரண்டு துணை நடுவர்கள், 1 நடுவர், 1 நேரக்காப்பாளர், 1 குறிப்பாளர் ஆகியோர் ஆட்டத்தை நடத்திக் கொடுக்கும் அதிகாரிகளாகப் பணியாற்றுவார்.

துணை நடுவர்கள் (Umpires):

ஆடுதற்கேற்ற ஆடுகளத்தின் வெளிப்புறம் ஒட்டியுள்ள தொடரிடத்தில் (Lobby), ஒரு துணை நடுவர் நின்று கொள்வார். நடுக்கோட்டால் பிரிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு பகுதியைத் தனது கண்காணிப்பின் கீழ் வைத்துக் கொண்டு ஆட்டத்தைக் கண்காணிப்பார். தொடரிடத்தில் இங்குமங்குமாகச் சென்று, விரட்டுவோர் ஓடுவோர் செயல்களையும் கவனிப்பார். தன்னுடைய பகுதியில் நடப்பவைகளுக்குச் சரியான முடிவு கூறுவதோடல்லாமல், அடுத்தப் பகுதியில் நடப்பவைகளுக்கும் நல்ல முடிவை எடுக்க, மற்றத் துணை நடுவருக்கும் உதவி செய்வார். விரட்டுவோரின் தவறைச் சுட்டிக்காட்டுவதுடன் நில்லாமல், அவரை விதிகளின்படி செயல்படத் தூண்டுவார். தொடர்ந்த மெல்லிய ஒலியால் (Whistle) தவறை வெளிப்படுத்திக்காட்டி, அந்தத் தவறு நிவர்த்திக்கப்படும் வரை, நடுவரின் விசில் நீடிக்கும். மெல்லிய விசில் ஒலியால் வெளியேற்றப்படுதல் (out) அறிவிக்கப்படும்.

நடுவர் (Referee): கீழ்காணும் கடமைகளை நடுவர் ஆற்றுவார்.

(அ) துணை நடுவர்கள் தங்களுடைய கடமைகளை இனிது நிறைவேற்ற இவர் உதவி செய்வதுடன், அவர்கள் இருவருக்கு மிடையில், கருத்து முரண்பாடு ஏதாவது எழும்போது, தன்னுடைய இறுதி முடிவையும் தெரிவிப்பார்.

(ஆ) ஆட்டம் நடைபெறுவதை வேண்டுமென்றே தடை செய்வதும்; பண்புகெட்ட முறையில் நடந்து கொள்வதும், அல்லது குறும்புத்தனமான செய்கைகளில் ஈடுபடுவதும், அல்லது வேண்டுமென்றே விதிகளை மீறுகிற ஒரு ஆட்டக்காரரை, நடுவர் தனது முடிவின்படி தண்டிக்கலாம். அவரது முடிவுக்கேற்றபடி, தண்டனை அமையும். அவரைக் குழுவிலிருந்து விலக்குவதோடு அல்லாது, இனி ஆடும் ஆட்டத்திலும் பங்கு பெறாமல் இருக்கவும் தடை விதிக்கலாம்.

(இ) விதிகளில் ஏற்பட்ட ஐயத்தை விளக்குமாறு ஏதேனும் வினாக்கள் எழுந்தால், நடுவர் அவரது முடிவைக் கூறுவார்.

(ஈ) ஒவ்வொரு "ஆட்டமுறை" (Inning) முடிவிலும் இன்னும் ஆட்ட இறுதியிலும் இரு குழுக்கள் எடுத்துள்ள மொத்த வெற்றி எண்களையும், போட்டியின் முடிவையும் தெரிவிப்பார்.

(உ) ஆட்டம் சிறப்புற நடந்து முடிவுபெற, இவரது பொதுவான கண்காணிப்புதான் காரணமாக விளங்குகிறது.

2. **நேரக்காப்பாளர் (Time-keeper):** அவர் ஒருமுறை நீண்டும், ஒருமுறை குறைத்தும் விசிலை ஊதி, (One long, one short) ஆடும் வாய்ப்பு முறையைத் துவக்கி வைப்பார். ஆடும் வாய்ப்பு நேரம் முடிந்து விட்டதை நீண்ட விசிலால் தெரிவிப்பார். இவர் கால நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்வதும், ஒவ்வொரு ஆடும் வாய்ப்பு முடிவுறுகிற பொழுது அதைக் குறிப்பாளரிடமும் கொடுத்து விடுவது இவரது பணியாகும். நேரக் காப்பாளரின் பணிகளை, பொதுவாக நடுவர் அல்லது குறிப்பாளர் கவனித்துக் கொள்வார்.

3. **குறிப்பாளர் (Scorer):** குழுத் தலைவனிடம் இருந்து ஓட்டக்காரர்களின் ஓடும் வரிசையைக் குறித்துக் கொண்டு, அதே வரிசை முறையில் ஒழுங்காக ஆடுகளத்தினுள் நுழைகின்றனரா என்பதைக் கவனித்துக் கொள்வார்.

வெளியேற்றப்பட்ட ஆட்டக்காரர்களைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டு, அவர்களை வெளியே உட்கார வைப்பார். ஆடும் வாய்ப்பு முடிந்த பிறகு, குறிப்பேட்டை செவ்வனே குறித்துவைத்து, பின் விரட்டுவோருக்கான குறிப்பேட்டைத் தயார் செய்வார். ஆட்ட முடிவிற்குப் பிறகு, குறிப்பேட்டை சரியாக அமைத்தும், இரு குழுக்களும் பெற்றுள்ள வெற்றி எண்களின் பட்டியலைத் தயார் செய்தும், ஆட்டத்தின் முடிவை எழுதிப் பதிவு செய்தும் வைப்பார்.

நடுவரிடமும் துணை நடுவர்களிடமும் கையொப்பத்தைப் பெற்று, குறிப்பேட்டை முழுமை செய்து முடித்து வைப்பார். ஒவ்வொரு ஆட்ட முறையின் இறுதியிலும், ஆட்டக் குறிப்பேட்டை நடுவரிடம் தந்து, வெற்றி எண்களை அறிவிக்கச் செய்தும், ஆட்ட முடிவில் முடிந்த பட்டியலை நடுவரிடமும் கொடுப்பார்.

போட்டி ஆட்டத்தை நடத்துபவர்கள் ஆட்ட அதிகாரிகளை நியமிப்பார்கள். அவர்கள் எல்லோரும் நடுவர் காட்டுகின்ற வழியின்படி ஒழுகி, சிறப்புறச் செயல்பட வேண்டும்.



11. டென்னிஸ் ஆட்டம் (Tennis)

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு
2. ஆடுகளத்தில் பயன்படும் நிரந்தரமான சாதனங்கள்
3. சர்வீஸ் போடும் முறை
4. தவறான சர்வீஸ்
5. சமநிலைச் சிக்கலைத் தீர்க்கும் முறைகள்
6. இரட்டையர் ஆட்டம்

டென்னிஸ் ஆட்டக் கலைச் சொற்கள்

Alternate	-	ஒருவர் மாற்றி ஒருவர்
Advantage	-	சாதக நிலை
Band	-	வலை நாடா
Base Lines	-	கடைக்கோடுகள்
Centre Mark	-	மையக் குறியீடு
Change	-	மாற்றும் முறை
Deuce	-	சமநிலை
Disqualify	-	தகுதியிழக்கச் செய்தல்
Equipments	-	ஆட்ட சாதனங்கள்
Game	-	முறை ஆட்டம்
Left court	-	இடப்பகுதி ஆடுகளம்
Loses the Point	-	வெற்றி எண் இழத்தல்
Order	-	ஒழுங்கு முறை
Point	-	வெற்றி எண்
Receiver	-	பந்தை எடுத்தாடுபவர்
Right court	-	வலப்பகுதி ஆடுகளம்
Server	-	பந்தை சர்வீஸால் அடித்து அனுப்புபவர்
Service Line	-	சர்வீஸ் எல்லைக்கோடு
Set	-	தொகுப்பாட்டம்
Side Lines	-	பக்கக் கோடுகள்
Singles Game	-	ஒற்றையர் ஆட்டம்
Singles Sticks	-	ஒற்றையர் ஆட்ட வலைக் கம்பங்கள்

1. ஆடுகளத்தின் அமைப்பு

ஒற்றையர் ஆட்டம் (Singles Game)

1. ஆடுகளத்தின் நீளம் 23.77 மீட்டர் (78 அடி), அகலம் 8.23 மீட்டர் (27 அடி). நடுவிலே கட்டப்பட்டிருக்கிற ஒரு வலையினால், ஆடுகளம் இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வலையானது, கெட்டியான கயிற்றால் அல்லது இரும்புக் கம்பியால், (கம்பியின் விட்டம் 0.8 செண்டி மீட்டர்) வலையின் இருபுறமும் ஊன்றப்பட்டிருக்கும் 1.07 மீட்டர் (3 அடி 6 அங்குலம்) உயரம் உள்ள கம்பத்தில் இழுத்துக் கட்டப்பட்டிருக்கும்.

ஆடுகளத்தின் மையப் பகுதியில், வலையின் உயரம் 0.914 மீட்டர் (3 அடி) கட்டியிருக்கும் வலையின், சிறு பின்னலுக்குள் பந்து நுழைந்து செல்லாதவாறு சிறு துவாரத்துடன் வலை அமைந்திருக்க வேண்டும். கம்பத்திற்கும் பக்கக் கோட்டிற்கும் இடையில் பந்து வலைக்குக் கீழ் சென்று விடாமல் இருக்க, வலையானது, கம்பம் வரையிலும் இழுத்துக் கட்டப்பட்டிருக்கும்.

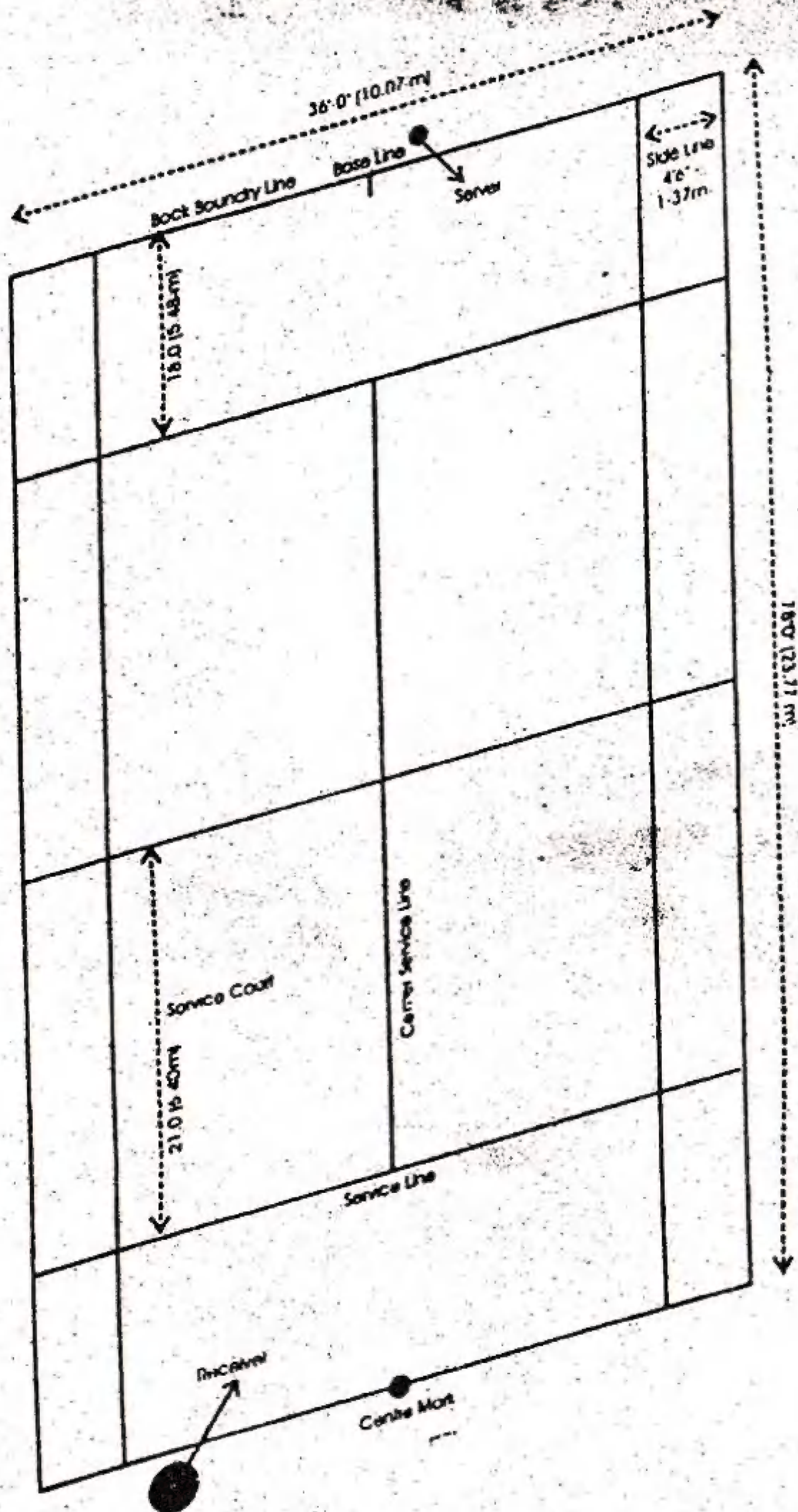
ஆடுகளத்தின் நடுப்பகுதியில் 3 அடி உயரத்தில் வலை இருப்பது போல கட்டிவிட, அதன் மையத்தில் 2 அங்குலம் (5 செண்டி மீட்டர்) அகலமுள்ள வெள்ளை நாடாவால், வலை மேலிருந்து, தரையில் பதித்துள்ள இரும்பாணியில் இணைத்து, இழுத்துக் கட்டப்பட்டிருக்கும். வலையின் மேற்புறத்திலும் 5 செண்டி மீட்டர் முதல் 6.3 செண்டி மீட்டர் வரை (2 அங்குலம் முதல் 2½ அங்குலம் வரை) அகலமுள்ள வெள்ளைப் பட்டை நாடாவும் கட்டியிருக்க வேண்டும். வலையில், வலைப்பட்டையில் மற்றும் எந்தப் பகுதியிலும் எந்த விதமான விளம்பர வாசகங்களோ படங்களோ இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

டென்னிஸ் ஆட்ட - ஆடுகளம்

ஆடுகளத்தின் கடைசி எல்லையைக் குறிக்கும் கோடுகள் கடைக்கோடுகள் என்றும் (Base Lines) பக்க எல்லையைக் குறிக்கும் கோடுகள் பக்கக் கோடுகள் (Side lines) என்றும் அழைக்கப்படும்.

வலையிலிருந்து அமைந்திருக்கிற ஒவ்வொரு ஆடுகளப் பகுதியிலும் 6.40 மீட்டர் (21 அடி) நீளத்திற்கு இணையான கோடு ஒன்று குறிக்கப்படும். அந்தக் கோடானது சர்வீஸ் கோடு (Service line) ஆகும். அந்தக் கோட்டிலிருந்து வலை வரைக்கும் ஆடுகளப் பகுதியை இரு பிரிவாகப் பிரிக்கின்ற மையக் கோடு 5 செண்டி மீட்டர் (2 அங்குலம்) அகலத்தில் பிரிப்பதால், அங்கே இரண்டு ஆடுகளப்

டென்னிஸ் ஆட்ட ஆடுகளம்



பகுதிகள் உண்டாகின்றன. ஒன்று வலப்பகுதி ஆடுகளம் (Right court) என்றும், மற்றொன்று இடப்பகுதி ஆடுகளம் (Left court) என்றும் பெயர் பெறும்.

ஒவ்வொரு கடைக்கோடும், மையப்பகுதியில், 10 சென்டி மீட்டர் (4 அங்குலம்) கோடு ஒன்றால், ஆடுகளத்தின் உட்புறத்தில் குறித்திருக்க, அதுவே சர்வீஸ் போடுவதற்கான மையக் குறிப்புள்ளியாக அமைகிறது.

மற்ற எல்லாக் கோடுகளும் 2.5 சென்டி மீட்டருக்குக் (1 அங்குலம்) குறையாமலும் 5 சென்டி மீட்டருக்கு (2 அங்குலம்) அதிகமாகாமலும், உள்ள அகலத்துடன் குறிக்கப்பட வேண்டும். கடைக்கோடுகள் மட்டும் 10 சென்டி மீட்டர் அகலத்தில் (4 அங்குலம்) ஆடுகள அளவுக்குரிய எல்லையின் வெளிப்புறத்தில் தான் குறிக்கப்பட வேண்டும்.

குறிப்பு: அகில உலக டென்னிஸ் போட்டிகள் (டேவிஸ் கோப்பை) மற்றும் அதிகார பூர்வமான அகில உலகப் போட்டிகள் நடைபெறுகிறபோது, கடைக் கோட்டிலிருந்து 6.4 மீட்டருக்கும் (21 அடி). பக்கக் கோட்டிலிருந்து 3.66 மீட்டருக்கும் (12 அடி) குறையாத இடைவெளிப் பரப்பானது இடைஞ்சல் இல்லாது இருப்பதுபோல, ஆடுகளத்தை அமைத்திருக்க வேண்டும்.

2. ஆடுகளத்தில் பயன்படும் நிரந்தர சாதனங்கள்

வலை, வலைக்கம்பம், ஒற்றையர் ஆட்ட எல்லையைக் குறிக்கும் கம்புகள், வலைக் கம்பிகள், வலையை இழுத்துக் கட்டும் பட்டைகள், நாடாக்கள் மட்டுந்தான் என்பதில்லை.

ஆடுகளத்தில் பின்புறத் தடுப்புகள், இருக்கைகள், நகர்த்தி இடம் பெறவைக்கும் தன்மையுள்ள நாற்காலிகள், ஆடுகளத்தைச் சுற்றி இருத்தல் வேண்டும். நடுவர் அமர்ந்திருக்கும் உயர்ந்த இருக்கை, வலை நடுவர், கோடு கண்காணிக்கும் நடுவர், கோடு கண்காணிப்பாளர்கள், பந்துப் பையன்கள் போன்றோருக்குரிய இடங்கள், எல்லா வசதிகளுடன் அமைந்திருக்குமாறு பார்த்தக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு: நடுவர் என்ற சொல், வலைக்குப் பக்கத்தில் உள்ள உயர்ந்த இருக்கையில் அமர்ந்த, போட்டியை நடத்துகிற நடுவர் என்றும், நடுவருக்கு உதவியாக இருந்து போட்டியை நடத்திக் கொடுக்கிற மற்றவர்களையும் குறிக்கும்.

பந்து

வெளிப்புறத்தில் ஒரே சீரான அமைப்புடன், வெள்ளை வண்ணம் அல்லது மஞ்சள் வண்ணத்தில் பந்தானது அமைந்திருக்க வேண்டும். பந்தில் விளிம்புள்ளதாக (Seam) இருந்தால், அது சீராக தைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பந்தின் விட்டம் 6.35 சென்டி மீட்டருக்கு (2½ அங்குலம்) குறையாமலும், 6.67 சென்டி மீட்டருக்கு ($2\,^5/_8$ அங்குலம்) மிகாமலும் இருக்க வேண்டும். பந்தின் எடை 56.7 கிராம்களுக்கு (2 அவுன்சு) குறையாமலும், 58.5 கிராம்களுக்கு ($2\,^1/_{16}$ அவுன்சு) மிகாமலும் இருக்க வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்கள்

வலையின் இருபுறத்திலும் உள்ள ஆடுகளப்பகுதியில் இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் எதிரெதிராக இருந்து ஆடுவார்கள். சர்வீஸ் போடுபவரை, பந்தை அடித்து அனுப்புவர் (Server) என்றும், மற்றவரை பந்தை எடுத்து ஆடுபவர் (Receiver) என்றும் அழைப்பார்கள்.

தேர்வு செய்தல்

ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கம் வேண்டும் அல்லது முதலில் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு வேண்டும் என்பதை, நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெறுகிற ஆட்டக்காரர் கேட்டுப் பெறுவர். வென்றவர் ஒன்றைக் கேட்டுப் பெற்ற பிறகு, அடுத்ததை மற்றவர் ஏற்றுக் கொள்வார்.

(அ) நாணயம் சுண்டுவதில் வென்றவர், சர்வீஸ் போடும் வாய்ப்பைக் கேட்டால், மற்றவர் ஆடுகிற பக்கத்தில் எது வேண்டும் என்று தேர்வு செய்து கொள்ளலாம்.

(ஆ) வென்றவர் ஆடுகளப் பக்கத்தைத் தேர்வு செய்தால், சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு மற்றவருக்குப் போய்ச் சேரும்.

3. சர்வீஸ் போடும் முறை

சர்வீஸ் போடுவதற்கு முன்னதாக, சர்வீஸ் போட இருப்பவர், கடைக்கோட்டிற்குப் பின்புறம் வந்து, அந்தக் கோட்டை மிதிக்காமல், இரு கால்களும் தரையில் படும்படி நின்று, கடைக்கோட்டின் மத்தியில் ஆடுகளத்தை இரண்டாகப் பிரிக்கும் மைய சர்வீஸ் கோட்டின் பின்பகுதியில் இருந்து, சர்வீஸைப் போடத் தொடங்க வேண்டும்.

பந்தை அடித்து வழங்குபவர், பந்தை ஒரு கையிலிருந்து விருப்பமான உயரத்தில் தூக்கிப் போட்டு, கீழே இறங்கி வரும்போது அதாவது அந்தப் பந்து தரையைத் தொடுவதற்கு முன்னதாக, தனது பந்தடி மட்டையால் அடிக்க வேண்டும். பந்தடி மட்டையில் பந்து பட்டவுடனேயே, அவரது சர்வீஸ் போட, தனது பந்தடித்தாடும் மட்டையை ஒரு கையால் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

சர்வீஸ் போடுகிறவர் - சர்வீஸுக்காகப் பந்தை உயர்த்திப் போட்டு அடித்து முடிக்கும் வரை.

(அ) இரு கால்களை தரையில் ஊன்றிப் பதித்த நிலையிலிருந்து, நடக்கவோ, ஓடவோ கூடாது.

(ஆ) கால் வைத்திருக்கும் இடத்திற்கு முன்புறம் உள்ள கடைக்கோட்டையோ அல்லது மைய சர்வீஸ் கோட்டெல்லையின் கோட்டையோ எந்தக் காலாலும் தொடக்கூடாது.

குறிப்பு: அகில உலகக் கழகத்தால் 1958 சூலை மாதம் 9-ந் தேதியன்று விளக்கிக் கூறப்பட்ட விதியின்படி.

(அ) சர்வீஸ் போடுபவர், ஏற்கெனவே தான் பதித்திருந்த கால்களின் இடத்தை, சிறிது நகர்த்தினாலும், அவர் நடந்ததாகவோ அல்லது ஓடியதாகவோதான் கருதப்படும்.

(ஆ) பாதம் (Foot) என்பது - கணுக்கால்களுக்குக் கீழே உள்ள பகுதியாகும்.

சர்வீஸ் போடுகிறபோது, வலது ஆடுகளப் பகுதி அல்லது இடது ஆடுகளப் பகுதி, இதில் எந்தப் பகுதியாயிருந்தாலும், அந்தப் பகுதிக்குரிய கடைக்கோட்டின் பின்னால் உள்ள இடத்திலிருந்து தான், சர்வீஸ் போடுவதைத் தொடங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை ஆட்டம் (Game) தொடங்குவதற்கு முன்பாக, வலது ஆடுகளப் பகுதியின் எல்லைக் கோட்டுக்குப் பின் இடத்திலிருந்துதான் தொடங்க வேண்டும்.

தவறான ஆடுகளப் பகுதியின் பின்புறமிருந்து சர்வீஸ் போட்டு, அது தவறான சர்வீஸ் என்பதை யாரும் கண்டுபிடிக்காமல் இருந்தால், அந்த ஆட்டம் நடந்தது எல்லாம் சரியென்றே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். ஆனால், அந்தத் தவறைக் கண்டுபிடித்த உடன், சரியான சர்வீஸ் பகுதி எது என்பதைக் கண்டறிந்து, அதன்படியே அடுத்த சர்வீஸைத் தொடர வேண்டும்.

சர்வீஸ் போடுபவர், தான் நிற்கும் இடத்திலிருந்து மூலை விட்ட முறையில் உள்ள வலையின் எதிர்ப் பகுதியில் (Diagonally Opposite) உள்ள சர்வீஸ் தரைப் பகுதியில் (Service court) அல்லது அதன் எல்லையைக் குறிக்கும் கோட்டில் பட்டாலும், (பந்தை எடுத்தாடுபவர் எடுத்தாடுவதற்கு முன்னதாக) அது சரியான சர்வீஸ் என்றே கருதப்படும்.

4. தவறான சர்வீஸ்

சர்வீஸ் போடுபவர் விதிகளை மீறியிருந்தால் அதாவது;

(அ) சர்வீஸுக்காக மேலே உயர்த்தி எறிந்த பந்தை அடிக்காமல் தவற விட்டுவிட்டால்;

(ஆ) சர்வீஸ் போட்ட பந்தானது, வலையைத் தொடாமல், ஆடுகளத்தில் உள்ள கம்பம், மற்றும் நிலையான பொருட்களின் மீது பட்டு, அதன் பிறகு சரியான சர்வீஸ் பகுதியில் விழுந்தால்;

மேலே குறிப்பிட்டிருப்பது போல, முதல் வாய்ப்புள்ள (First serve) சர்வீஸைத் தவறாகப் போட்டாலும், மீண்டும் இரண்டாவது முறையாக சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு அவருக்கு உண்டு.

தவறான சர்வீஸ் போட்டிருப்பது கண்டுபிடிக்கும் சமயத்தில், அந்த முறை ஆட்டம் முடிந்துவிட்டிருந்தால், சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பானது மாற்றப்படாமல் அப்படியே இருக்கும். கண்டுபிடிக்கப் படுவதற்கு முன் இருந்த சர்வீஸ் தவறானது, கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படமாட்டாது.

சர்வீஸ் போட்டு, சரியான சர்வீஸ் எல்லைப் பகுதிக்குள் விழுந்த உடனேயே, பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது. வேண்டும் என்றே அறிவிக்காதவரையில், அந்தக் குறப்பிட்ட வெற்றி எண்ணுக்கான (point) ஆட்டம் முடிகிற வரை பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும்.

சர்வீஸ் போடுகிறவர் வெற்றி எண் ஒன்றைப் பெறுகிற சூழ்நிலைகள் (Wins the point)

(அ) வலையைத் தொடாமல், அல்லது வேறு எந்தத் தவறும் இல்லாமல், சர்வீஸ் பந்தானது எடுத்தாடும் ஆட்டக்காரர் மீது பட்டால், அல்லது அவர் அணிந்திருக்கிற உடை, அல்லது வைத்திருக்கிற பொருள் மீது, தரையில் விழுவதற்கு முன் தொட்டுவிட்டால், அவரது சர்வீஸுக்கு வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

(ஆ) எடுத்தாடுபவர் தவறிழைக்கும்போது (18-வது விதியின்படி) சர்வீஸ் போடுபவருக்கு வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

சர்வீஸ் எடுத்தாடுபவர் வெற்றி எண் பெறும் சூழ்நிலைகள் (Wins the point)

(அ) சர்வீஸ் போடுபவர், இரண்டு தவறுகளைத் தொடர்ந்தாற் போல் செய்தால்;

(ஆ) சர்வீஸ் ஆட்டக்காரர், ஆட்ட நேரத்தில் தவறிழைத்தால், எடுத்தாடுபவருக்கு ஒரு வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

ஓர் ஆட்டக்காரர் வெற்றி எண் பெறாமல் இழக்கும் சூழ்நிலைகள் (Loses the point).

(அ) பந்து ஆட்டத்தில் இருக்கிறபோது, பந்தானது இரண்டு தடவைகள் தொடர்ந்தாற்போல் தரையைத் தொடுவதற்கு முன்பாக (Two touches), பந்தை விளையாடி வலைக்கு மறுபுறம் அனுப்பத் தவறுகிறபோது;

(ஆ) பந்தை சரியாக விளையாடி அனுப்புகிறபோது, எதிராளிக்குரிய ஆடுகளப் பகுதியின் எல்லைக் கோட்டைக் கடந்து வெளியில் விழுந்தால், ஆடுகள எல்லைக்கு வெளியில் உள்ள நிரந்தரப் பொருட்கள் மற்றும் இதரப் பொருட்களைத் தொட்டால், அதனால் வெற்றி எண் இழக்கிறார்.

(இ) பந்தை எடுத்தாடி அனுப்புபவர், தனது ஆடுகளப் பகுதியின் வெளியிலிருந்து கொண்டு பந்தை அடித்தாடி அனுப்பினாலும், சரியாக எதிர் ஆடுகளத்திற்குள் விழுமாறு அனுப்பத் தவறுகிறபோது:

(ஈ) பந்தை அடித்தாடுகிறபோது, ஒரு தடவைக்கு மேலாக, தனது பந்தடி மட்டையால் பந்தை அடித்தாடுகிற போது;

(உ) பந்து ஆட்டத்தில் இருக்கிறபோது, பந்தடித்து ஆடுபவர், அவரோ அல்லது அவரது பந்தாடும் மட்டையோ அல்லது அவர் அவர் அணிந்திருக்கும் உடையோ, பொருளோ எதுவாக இருந்தாலும், ஆடுகளத்தில் உள்ள வலை, வலைக்கம்பங்கள், வலைக் கம்புகள், வலையை இழுத்துக் கட்டியிருக்கும் கம்பிக் கயிறுகள், வலைப் பட்டைகள், வலை நாடாக்கள் மற்றும் எதையாவது ஒன்றைத் தொட்டுவிட்டால்;

(ஊ) எதிராட்டக்காரர் அடித்தாடி அனுப்புகிற பந்தானது, வலையைக் கடந்து தன் பகுதிக்கு வருவதற்கு முன்பாகவே, பந்தை விளையாடுகிறபோது;

(எ) பந்தடித்தாடுபவர் கைகளில் அல்லது கையில் பிடித்திருக்கும் மட்டையைத் தவிர, ஆட்டக்காரரின் மேல் அல்லது அவர் அணிந்திருக்கும் அணிகலன்களின் மேல் பட்டுவிடுகிறபோது;

(ஏ) தனது பந்தடி மட்டையைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு பந்தை அடிக்கிறபோதும் - தவறிழைத்தவர் வெற்றி எண்ணை இழக்கிறார்.

ஓர் ஆட்டக்காரர், வேண்டுமென்று விரும்பியோ அல்லது தற்செயலாகவோ, தவறிழைத்து, அதனால், எதிராட்டக்காரர் சரியாகப் பந்தை விளையாட முடியாமற் போய்விட்டது என்று நடுவர் கருதினால், அந்த நேரத்திற்குரிய வெற்றி எண்ணை பாதிக்கப்பட்ட ஆட்டக்காரருக்கு வழங்கலாம். இல்லையேல், மீண்டும் அதே வெற்றி எண்ணுக்குரிய ஆட்டத்தைத் தொடரலாம் என்று நடுவரானவர், இப்படிப்பட்ட அறிவிப்பையும் செய்யலாம்.

ஆடுகள எல்லைக் கோட்டின் மேல் பந்து விழுந்தாலும், அது ஆடுகள எல்லைக்குரிய தரையில் விழுந்ததாகவே கருதப்படும்.

ஆடப்பட்ட பந்து முதலில், ஆடுகள எல்லைக்குள்ளே விழுந்து பிறகு, துள்ளிப்போய் நிலையாகப் பொருத்தியுள்ள பொருட்களைத் தொட்டால் (வலை, கம்பங்கள், கம்பிகள், பட்டைகள், நாடாக்கள் தவிர) அடித்தாடியவருக்கு வெற்றி எண் கிடைக்கும். ஆடுகளத் தரையில் விழுவதற்கு முன்பே, நிலையாகப் பொருந்தியுள்ள தரையைத் தொட்டு விழுந்தால், எதிராட்டக்காரருக்கு வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

கீழ்க்கண்டவாறு ஆடப்படுகிற பந்து, சரியாக அனுப்பப்பட்ட பந்தாகும் (Good Return):

(அ) சர்வீஸ் போட்டாலும் அல்லது பந்தை எடுத்தாடி திருப்பி அனுப்பினாலும், அதற்குரிய ஆடுகள எல்லைப் பகுதிக்குள் வலைக்கு மேலாக வந்து விழுந்தால்; அது சரியான ஆட்டமாகும். அவரது உடையோ, அணிகலனோ, அவரது ஆடும் மட்டையோ, வலை, கம்பங்கள், கம்புகள், கயிற்றுக் கம்பிகள், பட்டைகள், நாடாக்கள் போன்றவற்றைத் தொட்டாலும், தொட்ட பிறகு வலைக்கு மறுபுறம் எதிராளி ஆடுகளப் பக்கத்திற்கு வந்தாலும் அது தவறாகும்.

(ஆ) வலைக் கம்பத்திற்கு வெளிப்புறமாக வருவது போல, அல்லது ஒற்றையர் ஆட்டத்தைக் குறிக்கும் எல்லைக் கம்புக்கும் வெளியிலிருந்து வருகிற பந்து, வலைக்கு மேலேயோ அல்லது வலை அளவிலோ வந்து கம்பத்தைத் தொட்டாலும் அல்லது எல்லைக் கம்பத்தைத் தொட்டுவிட்டு, சரியான ஆடுகளப் பகுதிக்குள் பந்து விழுந்தாலும், அது சரியான ஆட்டமாகும்.

(இ) பந்தை அடித்தாடி அனுப்பிய பிறகு, அடித்தாடிய மட்டை வலையைக் கடந்து மறுபுறம் சென்றாலும், அது சரியான ஆட்டமாகும். அதாவது அடித்த பந்து வலையைக் கடந்த பிறகு - பந்து சரியாகக் கோட்டில் விழுந்தால் - மட்டை வலையைக் கடந்து விட்டாலும், அது தவறில்லை.

(ஈ) பந்தை அடித்து சர்வீஸ் போடும்போதும் அல்லது வந்தப் பந்தைத் திருப்பி அனுப்பும் போதும், தவறிக் கீழே விழுந்த நிலையிலும், பந்து எதிர் ஆடுகளப் பகுதிக்குள் பந்து விழுவது போல அனுப்பி விட்டால், அதுவும் சரியான ஆட்டமாகும்.

ஒற்றையர் ஆட்டம் நடத்துகிற போது, ஆடுகளத்தின் அமைப்பானது இரட்டையர் ஆட்டத்திற்குரிய ஆடுகளத்தின் அளவுகளோடுதான் கோடுகள் குறிக்கப்பட்டிருக்கும், இவை யெல்லாம் நிரந்தரமாகப் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் பொருட்கள் என்பதால், ஒற்றையர் ஆட்டத்தைக் குறிக்கும். எல்லைக்கோடுகளால் அமையப் பெற்ற ஆடுகளத்தையே அது குறிப்பதாகும்.

அடித்தாடி அனுப்புகிற பந்தானது, ஒற்றையர் ஆட்ட எல்லைக்கும் இரட்டையர் ஆட்ட எல்லைக்கும் இடையேயுள்ள பகுதியில் வலைக் கம்பியினை அல்லது கம்பத்தைத் தொடாமல் வந்து, சரியான ஒற்றையர் ஆடுகள எல்லைப் பகுதிக்குள் விழுந்தால், அது சரியான பந்தாகும்.

ஓர் ஆட்டக்காரர் பந்தை அடிக்க முயற்சிக்கிற போது, வைக்கப்பட்டிருக்கும் நிரந்தர அமைப்புக்களில் உள்ள பொருட்கள் இடையூறாக இருந்தன என்றால், மீண்டும் அந்த வெற்றி எண்ணுக்காக ஆடுகிற வாய்ப்பு வழங்கப்படும் (Let).

ஓர் ஆட்டக்காரர் தனது முதல் வெற்றி எண்ணை (First Point) எடுத்தால் அது 15 வெற்றி எண்கள் எடுத்தார் என்ற எண்ணில் அவரது கணக்கில் குறிக்கப்படும்.

அவர் இரண்டாவது வெற்றி எண்ணை எடுக்கிறபோது 30 வெற்றி எண் என்றும்; மூன்றாவது வெற்றி எண்ணை எடுக்கிறபோது 40 வெற்றி எண் என்றும் கணக்கிடப்படும். அவர் நான்காவது வெற்றி எண்ணை எடுத்துவிட்டால், அந்த முறை ஆட்டத்தில் (Game) அவர் வென்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் 3 வெற்றி எண்களை எடுத்திருந்தால், அது சமநிலை என்று (Deuce) அறிவிக்கப்படும். அதற்குப் பிறகு, ஒருவர் அடுத்த வெற்றி எண்ணை (Next Point)

எடுத்தால், அதற்கு சாதக நிலை (Advantage) என்றும், எதிராட்டக்காரரும் அடுத்த வெற்றி எண்ணை எடுக்கிறபோது, மீண்டும் சமநிலை என்றும் அறிவிக்கப்படும். இப்படியே ஆட்டம் தொடர்கிற போது, சமநிலைக்குப் பிறகு எந்த ஆட்டக்காரர் 2 வெற்றி எண்களைத் தொடர்ந்தாற்போல் எடுக்கிறாரோ, அவரே அந்த முறை ஆட்டத்தில் வென்றவராவார்.

ஆட்டக்காரர் இருவரில் (ஆட்டக்காரர்கள்) யார் முதலில் 6 முறை ஆட்டங்களில் வெல்கிறாரோ, அவரே அந்தத் தொகுப்பாட்டத்தில் (Set) வென்றவராவார். என்றாலும், ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற குறைந்தது 2 தொகுப்பு ஆட்டங்களில் அதிகம் வென்றிருக்க வேண்டும். (6-4; 7-5 என்பது போல). தொகுப்பாட்டத்தில் வெல்ல, அதிக முறை ஆட்டங்களில் ஆடுவதற்காகவும் வாய்ப்புகள் தரப்படும்.

ஒவ்வொரு தொகுப்பாட்டத்திலும் (Set) ஆட்டக்காரர்கள் 1, 3, 5 என்பது போல வரும் முறை ஆட்டங்களின் போதும் தங்கள் ஆடுகளப் பகுதிகளை மாற்றிக் கொண்டு ஆட வேண்டும்.

இப்படி ஒவ்வொரு ஒற்றைப்படையில் வரும் முறை ஆட்டங்களில் மாற்றிக் கொள்வது போல, தொகுப்பாட்டம் (Set), முடிவடைந்தாலும் அதே மாற்றும் முறைப்படியே (Change) தான் அடுத்த தொகுப்பாட்டத்திற்கும் பகுதியையும் சர்வீஸையும் மாற்றி ஆட வேண்டும் அல்லது அதே முறையைப் பின்பற்றியே தொடர வேண்டும்.

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில், அதிக எண்ணிக்கை கொண்ட தொகுப்பாட்டம் 5 என்றும்; பெண்களுக்கானது 3 என்றும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

இங்கே குறிப்பிட்டிருக்கிற விதிமுறைகள் எல்லாம், ஆண்கள், பெண்கள் அனைவருக்கும் பொதுவானதாகும்.

போட்டிகளுக்கான நடுவர் ஒருவரை, நியமித்த பிறகு, அவர் எடுக்கிற முடிவே இறுதியானதாகும். நியமிக்கப்பட்ட நடுவரிடம் துணை நடுவராகப் பணியாற்றுபவர், தனது முடிவைக் கூறினாலும், இறுதியாக நடுவர் கூறுவதே முடிவான முடிவாகும்.

நடுவருக்கு உதவியாளர்களாக நியமிக்கப்படுகிற வலை நடுவர், கோடு கண்காணிக்கும் நடுவர், கோடு மிதித்த தவறைக் கண்டுபிடிக்கும் கண்காணிப்பாளர்கள் போன்றவர்கள் கூறுகிற முடிவே சரியான முடிவாகும். அவர்களால் சரியான முடிவை எடுக்க

இயலாமல் திகைக்கிறபோது, தங்கள் இயலாமையை உடனே நடுவருக்குத் தெரிவித்துவிட வேண்டும். நடுவராலும் அதற்குரிய சரியான முடிவை எடுக்க இயலாமற் போனால், அவர் அந்த வெற்றி எண்ணுக்குரிய ஆட்டத்தை மீண்டும் ஆடுவதற்கு உத்திரவு இட வேண்டும்.

டேவிஸ் கோப்பைக்காக நடத்தப்படும் போட்டிகளில் மட்டும் - நடுவருக்கு உதவுகிற உதவியாளர்களின் முடிவு பற்றி சரியாகத் தீர்மானமாகக் கூற முடியாமல் போகிறபோது நடுவர் (Umpire) தனது முடிவினைக் கூறுவார். நடுவராலும் கூற முடியாதபோது, தலைமை நடுவர் (Refree) தனது தீர்ப்பினைக் கூறுவார் (Decision). உதவி நடுவர்கள் கூறும் தீர்ப்பையும் மாற்றுவதற்கு நடுவருக்கு உரிமையுண்டு. அல்லது மீண்டும் ஆட வேண்டும் (Let) என்று முடிவெடுக்கின்ற அதிகாரமும் உண்டு.

போதிய வெளிச்சம் இல்லாத போது, அல்லது ஆடுகிற ஆடுகளத்தின் தரையானது தரமில்லாது போகிற போது அல்லது வானிலை மாற்றம் ஏற்பட்டுப் போகிறபோது (Weather) போட்டியை நிறுத்தி வைக்கிற அல்லது ஒத்தி வைக்கவும், தலைமை நடுவருக்கு அதிகாரமுண்டு.

அவ்வாறு ஒத்தி வைக்கிறபோது, அப்போது இருக்கிற வெற்றி எண் நின்றாடும் இடம் போன்றவற்றை உறுதி செய்திட, தலைமை நடுவரும் ஆட்டக்காரர்களும் ஒருமித்தக் கருத்துடன் ஒத்துக் கொண்டு முடிவை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

முதல் சர்வீஸ் தொடங்கியதிலிருந்து ஆட்டம் முடியும் வரை, தொடர்ந்து விளையாடியே முடிக்க வேண்டும். ஆண்கள் போட்டியென்றால் மூன்றாவது தொகுப்பாட்டத்திற்குப் (Set) பிறகும், பெண்கள் போட்டியென்றால் இரண்டாவது தொகுப்பாட்டத்திற்குப் பிறகும், ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கும் ஓய்வெடுத்து கொள்ள அனுமதி உண்டு. அந்த ஓய்வு நேரம் 10 நிமிடங்களுக்கு மேல் போகக் கூடாது.

15 டிகிரி வட எல்லைப் பகுதியில் அல்லது 15 டிகிரி தெற்கெல்லைப் பகுதியில் அமைந்துள்ள நாடுகளில் போட்டிகள் நடைபெறும் போது, 45 நிமிடம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் ஆட்டக்காரர்களுக்கு ஓய்வு தேவை என்ற கட்டாயம் ஏற்பட்டால், ஆட்டத்தை நிறுத்திவிட்டு, போதிய ஓய்வு நேரத்தையும் நடுவர் அளிக்கலாம்.

ஆட்டம் தற்காலிகமாக நிறுத்தப்பட்டாலும், இன்னும் சிறிது அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளவும் நேரிடுமானால், (ஆண்கள்

போட்டிக்கு 3-வது தொகுப்பாட்டமும் பெண்கள் போட்டிக்கு 2-வது தொகுப்பாட்டமும்) போதிய அவகாசம் தரலாம். ஆனால் அப்படித் தருகிற ஓய்வும் கால அவகாசமும், சம்பந்தப்பட்ட ஆட்டக்காரருக்குப் போதிய பலம் தருவது போலவும், பயிற்சியாளர்களிடமிருந்து ஆலோசனை அல்லது முக்கிய குறிப்புரை பெறுவது போலவும் அமைந்து விடக்கூடாது.

நடுவரானவர் ஆட்டத்தை ஒத்தி வைத்தல், தாமதப்படுத்துதல் அல்லது இடையீட்டைத் தவிர்த்தல் போன்று முடிவெடுக்க முழு அதிகாரம் படைத்தவராக விளங்குகிறார். இதுபோல் நடைபெறாமல் தடுக்க, குறிப்பிட்ட ஆட்டக்காரருக்கு எச்சரிக்கை அளிக்கலாம். தவறு செய்கிற ஆட்டக்காரருக்கு எச்சரிக்கை அளிக்கலாம். தவறு செய்கிற ஆட்டக்காரரை, ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுகிற தகுதியையும் தடுத்து, தகுதியிழக்க (Disqualify) செய்யவும் நடுவருக்கு முழு அதிகாரம் உண்டு.

குறிப்பு: (அ) மேலே கூறியுள்ள விதியை மாற்றியமைத்துச் செயல்பட, எந்த நாட்டிற்கும் உரிமை உண்டு. அந்த நாட்டுக்குள்ளே நடைபெறுகிற போட்டிகள், தொடர் போட்டிகள் போன்றவற்றை (டேவிஸ் கோப்பை, பெடரேஷன் கோப்பை) தங்களுக்கு ஏற்ப மாற்றிக் கொள்ள உரிமை உண்டு.

(ஆ) ஒருமுறை ஆட்டம் முடிந்த பிறகு (Game), ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் ஆடுகளப் பகுதியை மாற்றிக் கொள்ள 1 நிமிட நேரம் அவகாசம் உண்டு. அதற்குள் அவர்கள் அடுத்த முறை ஆட்டத்தில் பங்கு பெற தங்களைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இரட்டையர் ஆட்டம் (Doubles Game)

மேலே கூறப்பட்ட விதிகள் அனைத்தும், இரட்டையர் ஆட்டத்திற்கும் பொருந்தும். மேலும் சில விதிமுறைகள் கீழ்க்காணும் பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சர்வீஸ் போடுகிற வரிசை முறை, ஒவ்வொரு தொகுப்பாட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்பாகவே ஒழுங்குபடுத்தப்படுகிறது.

முதலில் சர்வீஸ் போடுவதைத் தொடங்க இருக்கிற இரட்டையர் அணியில் யார் முதலில் சர்வீஸ் போடுவது என்றும், எதிர் அணியில் யார் இரண்டாவது முறை ஆட்டத்தில் (Game) சர்வீஸை முதலில் போடுவது என்றும் முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

முதல் முறை ஆட்டத்தில், முதலில் சர்வீஸ் போட்டவரின் பாங்கர், வருகிற மூன்றாவது முறை ஆட்டத்திற்கான சர்வீஸைப்

போடுவார். இரண்டாவது முறை ஆட்டத்தில் சர்வீஸ் போட்டவரின் பாங்கர் தொடர்கிற 4-வது முறை ஆட்டத்திற்கான சர்வீஸைப் போடுவார்.

இப்படியே தொடர்ந்து வருகிற தொகுப்பாட்டங்களிலும், சர்வீஸ் போடுகிற முறை தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும்.

சர்வீஸ் பந்தை எடுத்தாடுகிற இரட்டையர்கள் பற்றிய நெறிமுறை, முதல் தொகுப்பாட்டத்தின் முன்னதாகவே முடிவெடுக்கப்பட வேண்டும். பந்தை எடுத்தாட வேண்டிய இரட்டையர்கள் (Receivers) இருவரில், யார் முதலில் சர்வீஸை எடுத்தாட வேண்டும் என்பது முதலில் முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு தொடர்ந்து மாறி வருகிற ஒற்றை இலக்க முறை ஆட்டங்களில் (Odd game) எல்லாம், அவரே பந்தை எடுத்தாடுபவராக ஆடுவார்.

அதேபோல எதிர்க்குழு இரட்டையர்கள், தங்களில் யார் முதலில் இரண்டாவதாக வருகிற முறை ஆட்டத்தின் சர்வீஸை எடுத்தாடுவது என்பதையும் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுபோலவே அடுத்தடுத்துத் தொடர்ந்து வருகிற இரட்டை இலக்கமுறை ஆட்டங்களில் (Even game) எடுத்தாடுகிற வாய்ப்பை, தொகுப்பாட்டம் அனைத்திலும் ஆட வேண்டும்.

பாங்கர்கள் ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திலும், ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் (Alternatively) என்பதாக சர்வீஸை எடுத்தாட வேண்டும்.

இரட்டையரில் ஒருவர், தனக்கு சர்வீஸ் வாய்ப்பு முறை வராதபோது அடுத்தவருடைய சர்வீஸைப் போட்டு விடுகிறபோது, அந்தத் தவறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், உடனடியாக உரியவர் சர்வீஸைப் போட வேண்டும். தவறுதலாக சர்வீஸை போட்டவர் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன் எடுத்த வெற்றி எண்கள், எதிரணி எடுத்த வெற்றி எண்கள் எல்லாம் கணக்கில் வைக்கப்படும் (Rockoned). தவறு கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்கு முன், அந்த முறை ஆட்டம் முடிந்து போயிருந்தால், சர்வீஸ் போடுகிற அந்த ஒழுங்கு முறை (Order) அதாவது வரிசை முறை மாற்றியது போலவே அப்படியே இருக்கும்.

முறை ஆட்ட சமயத்தில், சர்வீஸை எடுத்தாடும் வரிசை முறையில் குழப்பம் ஏற்பட்டு, எடுத்தாடுபவர் (Receiver) மாறி எடுத்தாடுகிறபோது தவறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும், அந்த முறை ஆட்டம் முழுவதும் முடியும் வரை, அப்படியே தொடரும். அந்தத் தொகுப்பாட்டத்தில் உள்ள அடுத்த முறை ஆட்டம் தொடங்குகிற

போது, அவர்கள் முன்பு தீர்மானித்து தொடர்கிற எடுத்தாடும் வரிசை முறைக்கு மீண்டும் வந்துவிட வேண்டும். அந்தத் தொகுப் பாட்டத்திலும் அப்படியே தான் தொடர வேண்டும்.

சரியாக சர்வீஸ் போட்டாலும், சர்வீஸ் போட்டவருடைய பாங்கர் மேல் அந்த சர்வீஸ் பந்து பட்டால் அல்லது அவர் அணிந்திருக்கிற ஆடை, அணிகலன், பந்தாடும் மட்டை மீது பட்டாலும் அது தவறான சர்வீஸ் என்றே அறிவிக்கப்படும்.

அதுபோலவே, எடுத்தாடுபவர் சர்வீஸ் பந்தை எடுத்தாடும்போது, அவரது பாங்கர் மேல் பட்டாலும் அல்லது அவர் ஆடை அணிகலன், மட்டை மேல் பட்டாலும் அதுவும் தவறான ஆட்டமே. சர்வீஸ் போட்டவருக்கு, அந்த வெற்றி எண் கிடைக்கும்.

ஆட்டத்தில் உள்ள பந்தை ஒரு ஆட்டக்காரர் அடித்து அனுப்ப அதை எதிராட்டக்காரர்களில் யாராவது ஒருவர் அடித்துத் திருப்பி அனுப்ப, இப்படியே ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் ஆடிட வேண்டும். எந்த ஆட்டக்காரராவது இந்த விதியை மீறி, பந்து ஆட்டத்தில் தன் பாங்கர் ஆடுகிறபோது தனது மட்டையால் தொடுகிறபோது அது தவறான ஆட்டமாகிறது. அப்பொழுது எதிராட்டக்காரர்கள் 1 வெற்றி எண்ணைப் பெறுவார்கள்.

5. சமநிலைச் சிக்கலைத் தீர்க்கும் முறைகள் (Tie Break)

அகில உலக டென்னிஸ் கழகத்தால், அங்கீகரிக்கப்பட்ட விதிகள்

முன்பு கொடுத்திருந்த முக்கியமான விதி முறைகள் போல, ஏற்படும் சமநிலையைத் தகர்த்து சரி செய்யும் விதி முறைகள், கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. போட்டியை நடத்துகிற நிர்வாகக் குழுவானது, போட்டிகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாகவே, சமநிலையை சரி செய்யும் முயற்சியை மேற்கொள்ள, சமநிலை வருவது 6 முறை ஆட்டங்கள் எடுத்து இருவரும் சமமாக இருக்கும் சமநிலையின் போதா அல்லது 8 முறை ஆட்டங்கள் எடுத்து இருவரும் சமமாக இருக்கும்போதா என்பதைத் தீர்மானித்து, முன்னதாகவே ஆட்டக்காரர்களுக்கு அறிவித்து விட வேண்டும்.

8 முறை ஆட்டங்களில்தான் (Game) சமநிலை அறிவிக்கப்படும் என்று தீர்மானித்திருந்தாலும், போட்டி நடத்தும் நிர்வாகக் குழு ஆட்ட நலனுக்காகவும், பார்வையாளர்களின் உற்சாகத்திற்காகவும், 6

ஆட்டங்களில் சமநிலை என்று அறிவித்து சரி செய்கிற முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: உள்ளாடும் அரங்கத்தில் போட்டி நடத்தப்படுகிற பொழுது (அல்லது புல் தரை டென்னிஸ் கழகத்தினரால் வழங்கப்பட்ட சிறப்பு அனுமதியின்படி), இறுதி தொகுப்பாட்டத்தில் (Final Set) மட்டும் சமநிலை சிக்கலைத் தீர்க்க முயற்சிக்கலாம்.

சமநிலை சிக்கலை சரி செய்யும் விதிமுறைகள்

சமநிலை சிக்கலானது இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் 6-6 என்று முறை ஆட்டங்களில் வென்றிருக்கும் நிலையில் ஏற்படுகிறது. (8-8 என்று போட்டி நிர்வாகக் குழு முடிவெடுத்திருந்தால், 8-8 என்பது தான் சிக்கல் நிலை)

அந்தச் சிக்கல் நிலை ஒவ்வொரு தொகுப்பாட்டத்தின் இறுதியிலும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அதனை சரிசெய்யும் விதி முறைகள்.

ஒற்றையர் ஆட்டம்

(அ) எந்த ஆட்டக்காரர் முதலில் 7 வெற்றி எண்களைப் பெறுகிறாரோ அவரே வென்றவராவார். அதாவது அவர் எதிராளியைவிட அதிகமாக 2 வெற்றி எண்களை வென்றிருக்க வேண்டும்.

வெற்றி எண் 6 என்று வந்த பிறகு, மேற்கூறிய 2 முறை வெற்றி எண்கள் அதிகமாக ஒருவர் எடுக்கும் வரை, ஆட்டம் தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும்.

சமநிலைச் சிக்கலை சரிசெய்யும் பொழுது, எண் இலக்கக் குறிப்பு முறையைத்தான் (Numerical scoring system) பின்பற்ற வேண்டும்.

(ஆ) சிக்கல் ஏற்படும் பொழுது அந்த முறை ஆட்டம் முடிந்து யாருக்கு சர்வீஸ் போடும் வாய்ப்பு வருகிறதோ, அவர்தான் முதல் சர்வீஸைப் போட்டுத் தொடங்க வேண்டும். எடுத்தாடிய அவரது எதிராட்டக்காரர் 2-வது, 3-வது சர்வீஸ்களைப் போட வேண்டும். பிறகு, முதலில் சர்வீஸ் போட்டவர் 4-வது, 5-வது சர்வீஸ்களைப் போட வேண்டும். இப்படியே அவர்கள், அந்தத் தொகுப்பாட்டத்தை வெல்ல, 2 வெற்றி எண்களை (ஒருவரைவிட) அதிகமாக எடுக்கும் வரை ஆட்டம் தொடரும்.

(இ) முதலாமவர் முதல் சர்வீஸைப் போடுகிறபோது, முதலில் தமது வலது ஆடுகளப் பகுதியிலிருந்துதான் (Right court) போட்டு,

அதில் வென்றால் இடது ஆடுகளப் பகுதிக்குப் போக வேண்டும். ஆனால், எப்பொழுதும் சர்வீஸைத் தொடங்கி வலது புற ஆடுகளத்தில் இருந்துதான் தொடங்க வேண்டும்.

(ஈ) ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் ஒவ்வொரு 6 வெற்றி எண்களுக்குப் பிறகு, ஆடுகளப் பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

(உ) சமநிலைச் சிக்கலைத் தீர்க்க ஆடுகிற ஆட்டம் எல்லாமே ஒரு தொகுப்பாட்டத்திற்குரியதுதான்.

புதிய பந்து மாற்றுதல் (Changing Balls)

குறப்பிட்ட முறை ஆட்டங்களை (Games) ஆடி முடித்த பிறகு, புதிய பந்துகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஏற்கெனவே முடிவு செய்து வைத்திருந்தது போல, புதிய பந்துகள் கொடுக்கப்படாத சூழ்நிலையில் அந்தத் தவறு கண்டுபிடிக்கப்படுகிறபோது, யார் சர்வீஸ் போடுகிற சமயத்தில், பந்து மாற்றப்பட வேண்டும் என்பதை (கொடுக்கப்படாத) குறிப்பிட்டவருக்கு அடுத்து யார் சர்வீஸ் போட வேண்டுமோ, அவருக்குப் புதிய பந்துகளைத் தந்திட வேண்டும். பிறகு அடுத்தமுறை புதிய பந்துகள் தரப்பட வேண்டியமுறை ஆட்டம் வருகிறபோது, அப்பொழுதே புதிய பந்துகளைத் தந்து ஆடச் செய்ய வேண்டும்.

குறிப்புரை (Coaching)

குழு போட்டி ஆட்டம் நடைபெறுகிறபோது, ஆடுகளப் பக்கவாட்டில் அமர்ந்திருக்கிற அணித்தலைவரிடமிருந்து குறிப்புரையையும் அறிவுரையையும் ஒரு ஆட்டக்காரர் பெறலாம். ஆனால் அது ஆட்டத்தின் போது அல்ல. அந்த முறை ஆட்டம் முடிந்து, ஆடுகளப் பகுதிகளை மாற்றிக் கொள்கிற இடைநேரத்தின் போது மட்டுமே பெற வேண்டும். அதே சமயத்தில், ஆட்டத்தின் சமநிலை சிக்கலைத் தீர்க்க ஆடுகிற சமயத்தில், (Tie break game) ஆடுகளப் பகுதியை மாற்றிக் கொள்கிற போது, குறிப்புரை பெறவே கூடாது. அது தவறாகும்.

விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது, அறிவுரையை பெறவே கூடாது. உரிய எச்சரிக்கை பெற்ற பிறகும், தொடர்ந்து (அறிவுரை) குறிப்புரை பெறும் ஆட்டக்காரர், ஆட்டத்தை விட்டே நீக்கப்படுவார்.

விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது, அறிவுரையை பெறவே கூடாது. உரிய எச்சரிக்கை பெற்ற பிறகும், தொடர்ந்து (அறிவுரை) குறிப்புரை பெறும் ஆட்டக்காரர், ஆட்டத்தை விட்டே நீக்கப்படுவார்.

குறிப்பு: 1. பேசாமல், சைகை மூலமாக மற்றவருக்குத் தலையிடாத முறையில் குறிப்புரை தந்தால், நடுவர் எச்சரிக்கை

செய்யலாம். அல்லது குறிப்புரை பெற்ற ஆட்டக்காரர், ஆட்டத்தை விட்டே நீக்கப்படலாம்.

2. நடுவருக்குத் தெரியாமல் சைகை மூலம் குறிப்புரை தந்தால், தனக்குத் தெரிந்தவுடன் நடுவர், உரிய தண்டனை தரலாம். தெரியாதபோது, எதிராட்டக்காரர் நடுவருக்குத் தெரிவித்தால், தெரிந்த உடனே தண்டனை தரவேண்டும்.

முடிவு: குறிப்புரை பெறுகிறபோது ஆட்டக்காரர் ஆடுகளத்திற்கு வெளியே இருந்தால் அது தவறில்லை.

6. இரட்டையர் ஆட்டம் (Doubles)

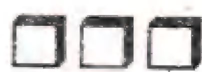
ஒற்றையர் ஆட்டத்திற்குரிய விதிமுறைகள் எல்லாம், இரட்டையர் ஆட்டத்திற்கும் பொருந்தும்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் முதல் வெற்றி எண்ணுக்காக சர்வீஸ் போட்டு ஆடிய பிறகு, மற்ற ஆட்டக்காரர் தங்களுக்கு வருகிற சர்வீஸ் போடும் வரிசை முறைப்படியே சர்வீஸ் போட வேண்டும். அதாவது 2 வெற்றி எண் எடுப்பது போல, 2 முறை சர்வீஸ்கள் போடும் வாய்ப்பு உண்டு. அந்தத் தொகுப்பாட்டத்தில் சர்வீஸ் போடவும் எடுக்கவும் என்று எப்படி தீர்மானித்து வந்தார்களோ அந்தப்படியே அந்தத் தொகுப்பாட்டம் முடிவதற்காக ஆட வேண்டும்.

சர்வீஸ் போடுகிற சுற்று முறை (Rotation of Service)

ஆட்டக்காரர் அல்லது இரட்டையர் ஆட்டத்தில் உள்ள இருவரும் சமநிலைச் சிக்கலைத் தீர்க்க, யார் முதலில் முதல் சர்வீஸைப் போட்டாரோ, அவரே முதல் முறை ஆட்டத்தில் போடப்படுகிற சர்வீஸை எடுத்தாடும் முதல் ஆட்டக்காரராக இருப்பார்.

இதைவிட, வேறு எந்த முறைகளையும் சிக்கலை சரி செய்யப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அனுமதியும் கிடையாது.



12. மேசைப் பந்தாட்டம்
(Table Tennis)

1. ஆடுகள மேசையும், உதவி சாதனங்களும்
2. விளக்கங்கள்
3. சரியான சர்வீஸ் முறை
4. விதிக்குட்பட்டு பந்தை அனுப்பும் முறை
5. விளையாடும் முறைகள்
6. வெற்றி எண்களும் வெற்றியும்
7. ஆடுகளத் தேர்வும் சர்வீஸும்
8. ஆட்டச் சமநிலை
9. விரைவாட்ட விதிமுறைகள்
10. சில குறிப்புகள்
11. நடுவரின் பணிகள்

மேசைப்பந்தாட்டம்

Ball in Play	-	ஆட்டத்தில் உள்ள பந்து
Blue card	-	நீல அட்டை
Expedite system	-	விரைவாட்ட விதிமுறை
Free Hand	-	திறந்த கை
Game	-	முறை ஆட்டம்
Good Return	-	விதிப்படி ஆடி அனுப்பிய பந்து
Good Service	-	விதிக்குட்பட்ட சர்வீஸ்
Interval	-	ஓய்வு நேரம்
Match	-	போட்டி ஆட்டம்
Order of play	-	விளையாடும் முறை
Partner	-	பாங்கர்
Point	-	வெற்றி எண்கள்
Racket	-	பந்தடி மட்டை
Referee	-	நடுவர்
Rotation of Service	-	சர்வீஸ் போடும் சுற்று முறை
Right Half court	-	வலப்புற மேசைப்பகுதி
Skirt	-	கவுன்
Singles Game	-	ஒற்றையர் ஆட்டம்
Spin Ball	-	சுழல் பந்து
Track suit	-	விளையாட்டுடை
Umpire	-	துணை நடுவர்

1. ஆடுகள மேசையும், உதவி சாதனங்களும்

1. ஒற்றையர் ஆட்டம் (Singles Game)

1. மேசை (Table)

மேசைப் பந்தாட்டத்தின் ஆடுகளமான மேசை - செவ்வக வடிவம் உள்ளது. மேசையின் நீளம் 9 அடி (274 செண்டி மீட்டர்) அகலம் 5 அடி. (152 செண்டி மீட்டர்). மேசையின் உயரம் தரையிலிருந்து 2½ அடி (76 செண்டி மீட்டர்) அது படுக்கை வசமாக நிறுத்தப்பட்டிருக்கும்.

மேசையானது விதிக்குட்பட்ட, பொருத்தமான மரத்தால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். மேசை மீது எங்கு பந்து விழுந்தாலும், ஒரே மாதிரி எம்பிக் குதிக்கும் தன்மையுடையதாக மேற்பரப்பு அமைய வேண்டும். 12 அங்குலம் உயரத்திலிருந்து பந்தை மேசை மீது விழச் செய்கிறபோது, பந்தின் துள்ளல் 8 அங்குலம் முதல் 9 அங்குலம் உயரம் உயர்ந்து மேலெழுவது போன்ற தன்மையில் அமைக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

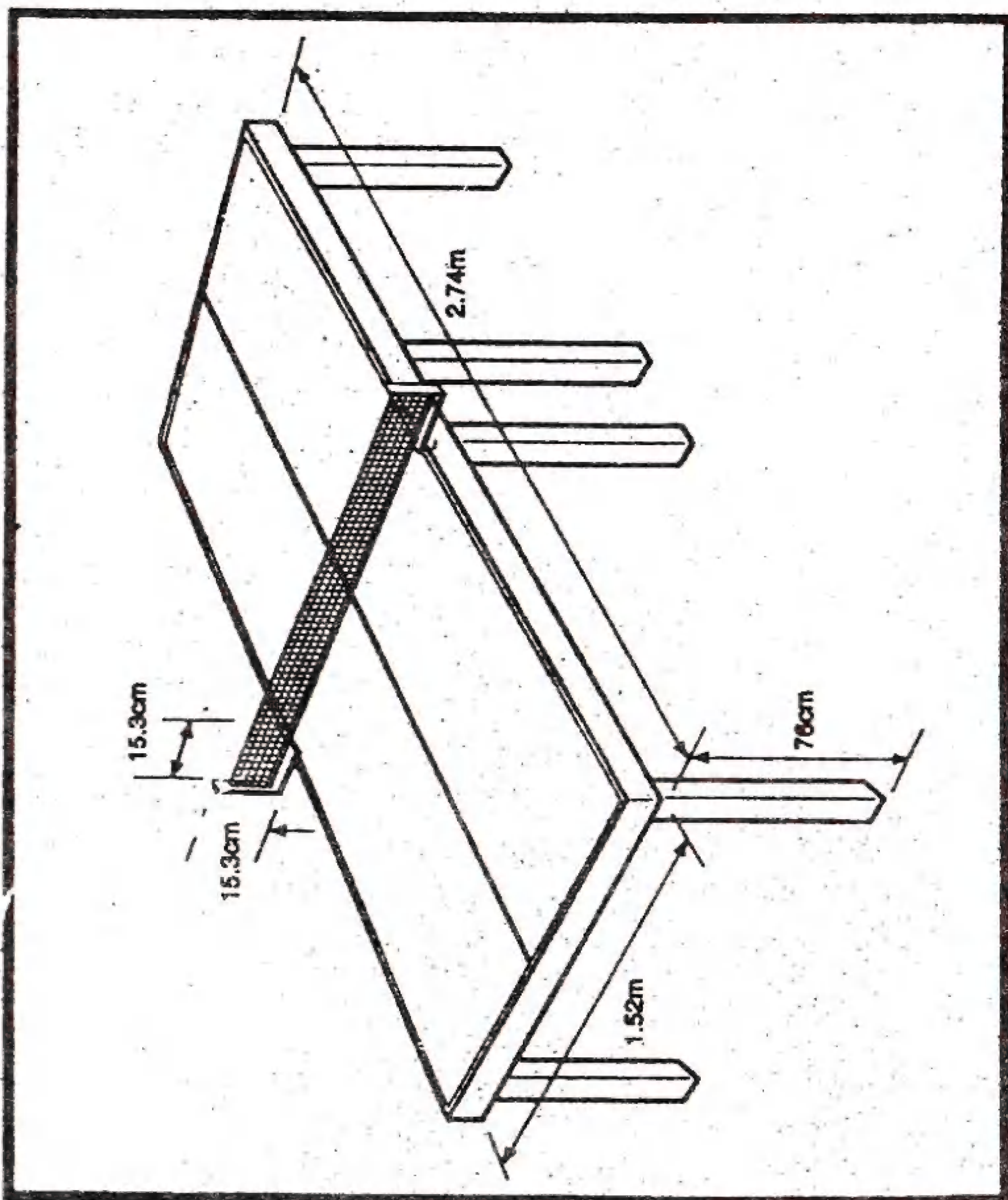
5 அடி அகலத்தில் உள்ள மேசையில் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்ற கோடுகளுக்கு கடைக்கோடுகள் (End lines) என்றும், 9 அடி நீளத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்ற கோடுகளுக்கு பக்கக் கோடுகள் (Side lines) என்றும் பெயர்.

2. வலையும் அதற்குரிய தாங்கிகளும் (The Net and its Supports)

மேசையின் மொத்த நீளமான 9 அடியில் அமைந்த ஆடுகளமானது, 4½ அடி தூரத்தில் உள்ள மையப் பகுதியில் ஒரு வலையைக் கட்டி, இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும். ஆக, சரியாகப் பிரிந்த ஒரு ஆடுகளப் பகுதியின் அளவு 4½ அடி நீளம். 5 அடி அகலம் ஆகும்.

வலையின் மொத்த நீளம் 6 அடி, மேசைப் பரப்பிலிருந்து கட்டப்படும் வலையின் உயரம் 6 அங்குலம் (15.25 செண்டி மீட்டர்). மேசையின் அகலப் பகுதியில் அதாவது நடு மையத்தில் அமைகிற வலையை, இழுத்துக் கட்டுவதற்காக, இரண்டு தாங்கிகள் இருபுறமும் நிறுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அதன் உயரம் 6 அங்குலம், பக்கக் கோடுகளுக்கு அப்பால், தாங்கிகள் இருபுறமும் இருந்து, வலையை இழுத்துக் கட்ட உதவுகின்றன. தாங்கிகளை ஒட்டியே, வலையும் இழுத்துக் கட்டப்பட வேண்டும்.

மேசைப் பந்தாட்ட ஆடுகளம்



3. பந்து (The Ball)

பந்து உருண்டை வடிவம் உடையது. தந்தம் போன்ற நெகிழ்ச்சி உள்ள பொருளான செல்லுலாய்டு (Celluloid) பொருளால் பந்து உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. கண்ணில் பளிச்சிடாத வெள்ளை நிறமுடையது. பந்தின் சுற்றளவு 4½ அங்குலத்திலிருந்து 4¾ அங்குலம் வரை (11.13 செண்டி மீட்டர் முதல் 12.06 செண்டி மீட்டர் வரை) பந்தின் கனம் 2.5 கிராம் இருக்க வேண்டும். பந்தின் விட்டம் 38 மில்லி மீட்டர் ஆகும்.

4. பந்தடி மட்டை (The Racket)

பந்தடி மட்டையை எந்தப் பொருளிலும் செய்யலாம். அதன் வடிவம் அமைப்பு, கனம் எல்லாம் விரும்பிய வண்ணம் இருக்கலாம். ஆனால் வெண்மையாக இருக்கக் கூடாது. பளிச்சென இருக்காத வெளிறிய வண்ணத்தில் இருக்கலாம் என்பது பழைய விதி. இப்போது பலவிதமான பொருட்களால் ஆனதாக இருக்கிறது. மட்டையின் தலைப்பகுதி விட்டமானது 125 முதல் 165 மில்லி மீட்டர் (5 முதல் 6½ அங்குலம்) வரை இருக்க வேண்டும். மட்டையின் விளிம்பு கனமானது 5.95 மில்லி மீட்டர் (3/16 முதல் 5/8 அங்குலம்) இருக்க வேண்டும். மட்டையின் எடை 170 முதல் 200 கிராம் (6 முதல் 7 அவுன்சு) மட்டை மரத்தால் ஆனது (Wood).

5. வெற்றி எண்கள் (Points)

எந்த ஆட்டக்காரர் முதலில் 11 வெற்றி எண்களை வெல்கிறாரோ, அவரே ஆட்டத்தில் வென்றவராவார். இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் 20-20 என்று சமநிலையில் இருந்தால், எந்த ஆட்டக்காரர் முதலில் 2 வெற்றி எண்களை அதிகமாக எடுக்கிறாரோ, அவரே வென்றவராவார்.

2. விளக்கங்கள்
(Definitions)

1. பந்தை மாறி மாறி அடித்து ஆடி அனுப்புவதே ஆட்டமாகும். (Rally). அப்படி இருவரும் ஆடுகிறபோது, பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படும்.

2. பந்து சர்வீஸ் போடுகிறபோது, வலையைத் தொடுவதை வலை பட்ட பந்து அல்லது மீண்டும் விளையாடப்படும் பந்து (Let) என்கிறோம்.

3. வெற்றி எண் என்பது, ஆட்டத்தில் ஒருவர் வெற்றி பெற்று, வெற்றி வாய்ப்பைத் தருகிற வெற்றி எண் பெறுகிறார் என்பதைக் குறிக்கும் (Point).

4. மட்டையைப் பிடித்து பந்தை அடித்தாடுகிற கையை, மட்டையைப் பயன்படுத்தும் கை என்று அழைக்கிறோம் (Rocket Hand).

5. மட்டை இல்லாத கையை, பயன்படா திறந்த கை (வெறுங்கை) ஆகிறது (Free hand) என்று கூறுகிறோம்.

6. ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்தை அடிக்கிறார் என்றால், தன் கையிலுள்ள மட்டையால் பந்தை அடிக்கிறார் என்று அர்த்தம். அப்படி அடிக்கும் போது, அவர் பிடித்திருக்கும் மட்டை, அவரது அடிக்கும் கை மணிக்கட்டுக்குக் கீழாகவே எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும்.

7. சர்வீஸ் போடுபவர், பந்தை ஆட்டத்திலிடுவதற்காக, தனது மட்டையால் பந்தை அடித்து அனுப்புபவர் ஆவார்.

8. சர்வீஸை எடுப்பவர் என்பவர், சர்வீஸ் பந்தை இரண்டாவது தடவையாக அடித்தாடி அனுப்புபவர் ஆவார்.

9. நடுவர் என்பவர், இருவரும் மாறி மாறி அடித்தாடுகிற பந்தில் ஏற்படுகிற முடிவினைப் பற்றித் தீர்மானிப்பவர் ஆவார்.

3. சரியான சர்வீஸ் முறை (A Good Service)

1. சர்வீஸ் போடுவதற்காக, உள்ளங்கையில் வைக்கப் பட்டிருக்கும் பந்து, எதிராளி பார்வைக்கு நன்கு தெரிவது போல, அசையாமல் வைத்திருக்க வேண்டும். விரல்கள் நான்கும் சேர்ந்தாற்போல், கட்டைவிரல் பிரிந்திருப்பதுபோல, உள்ளங்கையை விரித்து, அதில் பந்தை ஆடாமல் இருப்பது போல, தட்டையாக (Flat) வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. அவ்வாறு விரிக்கப்பட்ட உள்ளங்கையில் வைக்கப்பட்ட பந்தானது, ஆடப் பயன்படும் மேசை பரப்புக்கு சற்று மேலே இருப்பது போலவே இருத்தி வைக்க வேண்டும்.

3. பந்தை அடிப்பதற்காகக் கொண்டு வருகிற மட்டையானது, பந்தை அடிப்பதற்கு முன்பாக, ஆடப் பயன்படும் மேசைப் பரப்புக்கு மேலே இருப்பது போன்ற உயர அளவில் இருந்தே கொண்டு வர வேண்டும்.

4. சர்வீஸ் செய்பவர், தனது கையிலுள்ள பந்தை குறைந்தது 16 சென்டி மீட்டர் உயரமாவது மேலே வருவது போல உயர்த்திப் போட்டுத்தான் மட்டையால் அடிக்க வேண்டும். பந்தை உயர்த்திப் போடுகிறபோது, அது சுழல்வது போல சுழல (spin) விடக் கூடாது.

5. உயரே சென்று கீழாக வருகிற பந்தைத்தான், மட்டையால் அடித்து அனுப்ப வேண்டும்.

6. ஒற்றையர் ஆட்டத்தின் போது செய்யப்படுகிற சர்வீஸ், முதலில் அவரது பக்கம் உள்ள மேசைப் பரப்பின் மீது படுவது போல் அடித்து, அதன் பிறகு வலையைக் கடந்து, எதிராட்டக்காரர் மேசைப் பகுதியில் போய் விழுவது போல, அடித்து அனுப்ப வேண்டும்.

7. இரட்டையர் ஆட்டத்தின் போது, சர்வீஸ் செய்பவரின் வலது புற மேசைப் பகுதியில் முதலில் பட்டு, நேராக வலையைக் கடந்து, பந்தை எடுத்தாடுபவரின் வலது புற மேசைப் பகுதியில் (Right Half court) போய் விழுமாறு அடித்து அனுப்ப வேண்டும்.

8. பந்தை அடித்து சர்வீஸ் போடுகிற சமயத்தில், தனது மேசைப் பகுதியில் உள்ள கடைக் கோட்டுக்குப் பின்புறமிருந்து, அல்லது கற்பனைக் கோடு செல்லும் அளவுக்கு (மேசையின் பின் அளவு) உரிய பின்புறத்திலிருந்துதான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். ஆனால், சர்வீஸ் செய்பவர் உடலுக்குப் பின்புறமாக அல்லது கைப்புறம், தலை அல்லது கால்களுக்குப் பின்புறமாகப் பந்தைக் கொண்டு போய் சர்வீஸ் போடக் கூடாது. அதாவது, வலையிலிருந்து அதிக தூரம் பின்புறத்திற்குப் பந்தை (Back) கொண்டு போய் அடித்தாடக் கூடாது.

9. மேலே கூறிய முறைகளில், நடுவருக்குப் பந்தானது நன்கு புலனாகும்படி செய்யப்படுகிறபோதுதான், அது சரியான சர்வீஸ் என்று அங்கீகரிக்கப்படும்.

10. அவர் சரியாக சர்வீஸ் போடவில்லை என்று நடுவர் சந்தேகப்படுகிறபோது, அவர் சந்தேகத்தின் அடிப்படையில் மீண்டும் சரியாகச் செய்யுமாறு சொல்லாமல், அந்த சர்வீஸ் சரியில்லை என்ற காரணத்துடன், அவருக்கு 1 வெற்றி எண் இழப்பு உண்டாகுமாறு எதிராளிக்கு அளித்து நடுவர் ஆணையிடுவார்.

சரியான சர்வீஸ் செய்யவில்லை என்ற சந்தேகம் நடுவருக்கு எழுகிறபோது, எச்சரிக்கை எதுவும் தராமலே, ஒரு வெற்றி எண்ணை இழக்கும் தண்டனையைத் தந்துவிடுவார்.

4. விதிக்குட்பட்டு பந்தை அனுப்பும் முறை (A good return)

சர்வீஸ் செய்யப்பட்ட சர்வீஸ் பந்தை அடித்தாடி திருப்பி அனுப்புகிறபோது, மட்டையினால் அடிக்கப்பட்டு வலைக்கு மேலாக, அல்லது கட்டிய வலைப்பகுதியை சுற்றியும் வந்து, எதிராட்டக்காரர் பகுதியாகிய மேசை மேல் விழுந்தால், அப்படி வந்து விழுகிற பந்தானது வலைக்கு மேலாக வந்தாலும் அல்லது வலையைத் தொட்டுக் கொண்டு வந்து விழுந்தாலும், அது சரியாகத் திருப்பி அனுப்பப்பட்ட பந்து என்றே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

5. விளையாடும் முறைகள் (The order of play)

1. ஒற்றையர் ஆட்டத்தில் சர்வீஸ் போடுகிறவர் முதலில் பந்தை அடித்தாடி எதிர் மேசைப் பகுதிக்கு அனுப்ப, அதை எதிராட்டக்காரர் எடுத்தாடி மீண்டும் அனுப்ப; இப்படி இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் பந்தை மாறி மாறி அடித்து அனுப்புகிற முறையே, சரியான விளையாட்டு முறையாகும்.

2. இரட்டையர் ஆட்டத்தில்; சர்வீஸ் போடுபவரின் சர்வீஸ் பந்தை, எதிராட்டக்காரர் ஒருவர் திருப்பி ஆடி அனுப்ப; அதை சர்வீஸ் போட்டவரின் பாங்கர் எடுத்தாடி எதிர்ப்பகுதிக்கு அனுப்ப; அதை முதலில் சர்வீஸ் போட்டவர் எடுத்தாடி அனுப்ப, இப்படியே தொடர்ந்து ஆடுகிற விளையாடும் முறை ஒவ்வொரு வெற்றி எண்ணுக்குமாகத் தொடர்கிறது.

பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது (Ball in Play).

சர்வீஸ் போடுவதற்காக உள்ளங்கையில் வைத்து, அடிக்கப்பட்ட பந்தானது, விழ வேண்டிய மேசைப் பகுதியில் விழாமல், வலையைத் தொட்டும் மட்டையைப் பிடித்திருக்கின்ற மணிக்கட்டுப் பகுதிக்கு மேலே உள்ள பகுதியில் பட்டும் இருந்தால், அது சரியான பந்து அல்ல. அப்படி எதுவும் நிகழாதபோதுதான், பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படும்.

போடுகிற சர்வீஸ் பந்து, வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிற போதும், வலையைத் தொட்டுவிடுகிற போதும், பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாக இல்லாமல் போகிறது என்பதும் முக்கியமானதாகும்.

மீண்டும் விளையாடும் நிலை

1. சர்வீஸ் பந்தானது வலையில் பட்டு, மறுபுறம் விழுந்தால்;

2. நடுவரின் அபிப்பிராயப்படி, சர்வீஸ் போடுகிறபோது; எதிராட்டக்காரர் அல்லது எதிர்க்குழு ஆடத் தயாராக இல்லாமல் இருந்தால்;

3. பந்தை ஆடி சர்வீஸ் போடும்போதும் அல்லது அடித்தாடி திருப்பி அனுப்புகிற போதும், வெளியிலிருந்து ஏற்படுகிற தொந்தரவுகளால், சரியாக ஆட இயலாது போனால்;

4. சர்வீஸ் போடுகிற வரிசை முறையில் ஏற்பட்டுவிடுகிற தவறை சரி செய்து நிவர்த்திக்கிற நிலைமையிலும்;

5. சர்வீஸ் போடுகிறவரின் செயல்பாடு, விதிகளுக்குட்பட்டதாக அமையவில்லை என்று நடுவர் சந்தேகப்படுகிறபோதும்; அல்லது ஒரு ஆட்டக்காரர் மாற்றிக் கொண்ட மட்டையைப் பற்றி சந்தேகப்படுகிறபோதும்;

6. ஆட்ட சூழ்நிலையை பாதிப்பது போல, வெளியிலிருந்து ஏற்படுகிற இடைஞ்சல்களுக்காகவும்;

மேலே கூறிய காரியங்களில் ஏதாவது ஒன்று நடந்தாலும், ஆடப்பட்ட பந்துக்காக, மீண்டும் அதே வெற்றி எண்ணுக்காக விளையாடுகிற சூழ்நிலை ஏற்படுவதையே மீண்டும் ஆடுதல் (Let) என்கிறோம்.

6. வெற்றி எண்களும் வெற்றியும் (A Point)

1. சரியாக சர்வீஸ் போடுவதில் தவறு ஏற்படுகிறபோது;

2. திருப்பி பந்தை அனுப்பும் போது தவறு ஏற்படுகிறபோது;

3. பந்து எடுத்தாடாமல், தடை செய்வது போல நின்றுவிடுவது;

4. தொடர்ந்தாற்போல், தானே இரண்டு முறை பந்தை விளையாடுவது;

5. பந்து ஒருவரது மேசைப் பகுதியில் இரண்டு முறை தொடர்ந்தாற்போல் விழுந்து விடுகிறபோது;

6. விதிகளுக்குட்படாது அமையப் பெற்ற ஒரு பக்க மட்டையால் பந்தை அடித்தாடுகிற போது;

7. பந்தை விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, ஆடுகிற மேசையை நகர்த்தி விடுகிறபோது;

8. பந்தை விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, மட்டையைப் பிடிக்காத ஒரு கையை, விளையாடும் மேசைப் பரப்பின் மேல் தொட்டு விடுகிறபோது;

9. தனது பாங்கர் சர்வீஸ் போடுகிற சமயத்தில், தனது காலைத் தரையில் உதைத்து சத்தம் எழுப்புகிற போது;

10. இரட்டையர் ஆட்டத்தில், தன் பாங்கர் ஆட வேண்டிய பந்தை, தானே ஆடி விடுகிற தவறைச் செய்கிறபோது.

தவறிழைத்தவர் ஒரு வெற்றி எண்ணை இழக்கிறார். அவரது எதிராட்டக்காரர் ஒரு வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறார்.

போட்டி ஆட்டத்தில் வெற்றி (Match)

1. ஒரு முறை ஆட்டத்தில் (Game) வெற்றி பெற, ஒரு ஆட்டக்காரர் அல்லது ஒரு அணியானது 2 வெற்றி எண்களை எடுக்க வேண்டும்.

இரண்டு அணிகளும் அல்லது இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் 20-20 என்ற சமநிலையில் இருந்தால், அடுத்தவரை விட முதலில் அதிகமாக 2 வெற்றி எண்கள் எடுக்கிற போதுதான் ஒருமுறை ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற முடியும்.

ஒரு போட்டி ஆட்டம் (Match) என்கிற போது, ஒருவர் அல்லது ஒரு அணியானது 3 முறை ஆட்டங்களில் (Games) 2 அல்லது 5 முறை ஆட்டங்களில் 3 ஆட்டங்களை வென்றாக வேண்டும்.

2. ஓய்வு நேரம் (Interval)

போட்டி ஆட்டமானது, ஆட்டக்காரர் ஒருவர் தனக்கு ஓய்வு வேண்டுமென்று கேட்கும் வரை, தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டேயிருக்கும்.

அப்படி பெறப்படுகின்ற ஓய்வுக்குரிய நேரம், முதல் முறை ஆட்டத்திற்கும், இரண்டாம் முறை ஆட்டத்திற்கும் இடையில், இரண்டாம் ஆட்டத்திற்கும் மூன்றாம் முறை ஆட்டத்திற்கும் இடையில் ஒரு நிமிடம் தரப்படும்.

மூன்றாவது நான்காவது முறை ஆட்டங்களுக்கு இடையே 5 நிமிடத்திற்கு அதிகமாகி விடாமல் ஓய்வு நேரம் தரப்படும்.

7. ஆடுகளத் தேர்வும் சர்வீஸும்

(The choice of serving, Receiving and Ends)

1. சர்வீஸ் போடுவதா, அல்லது பக்கமா என்பதை சீட்டுக் குலுக்கல் (Lot) மூலமே தேர்வு செய்யப்படும்.

2. தேர்வில் வென்றவர் அல்லது அந்த அணி, தான் சர்வீஸ் போடுவதா அல்லது சர்வீஸை எடுத்தாடுவதா என்பதை முடிவு செய்ய, எதிராட்டக்காரர் அல்லது எதிரணி, ஆடுகளப் பக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளும்.

இரட்டையர் ஆட்டத்தில்

முதலில் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கும் அணியில், யார் முதலில் சர்வீஸ் போடுவது என்பதையும் முடிவு செய்திட; எதிர் அணியிலும் யார் முதலில் சர்வீஸை எடுத்து ஆடுவது என்பதும் முடிவெடுக்கப்பட வேண்டும்.

பிறகு தொடர்ந்து வருகிற முறை ஆட்டங்களில், முன்பு விளக்கியிருப்பது போலவே ஆட்டம் தொடரும்.

சர்வீஸ் போடுகிற முறை

5 வெற்றி எண்களுக்காக சர்வீஸ் போட்ட அணியின் சர்வீஸ் வாய்ப்பு முடிய, சர்வீஸை எடுத்தாடிய எதிராட்டக்காரர் இப்போது சர்வீஸ் போடுபவராக வாய்ப்பைப் பெறுகிறார். இப்படியே இரு அணி ஆட்டக்காரர்களும் 5 சர்வீஸ் போட்டு, ஆட்டத்தைத் தொடர, முதலில் 20 வெற்றி எண்களைப் பெறுகிற அணியே அந்த முறை ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறும்.

இரட்டையர் ஆட்டத்தில் சர்வீஸ் வாய்ப்பு முறை

1. முதலில் சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெற்றவர் (தேர்வு செய்யப்பட்டவர்) முதலில் சர்வீஸ் போட, எதிராட்டக்காரரில் ஒருவர், சர்வீஸை எடுத்தாடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிறார்.

2. இரண்டாவதாக சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பை, எதிரணியில் முதலாவதாக சர்வீஸை எடுத்தாடியவர் பெறுகிறார். எதிரணியில் உள்ள அடுத்த ஆட்டக்காரர் இப்போது பந்தை எடுத்தாடும் வாய்ப்பைப் பெறுகிறார்.

3. மூன்றாவதாக சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பை, முதலில் சர்வீஸ் போட்டவரின் பாங்கர் (Partner) பெறுகிறார். அதை இரண்டாவதாக சர்வீஸ் போட்டவரின் பாங்கர், பந்தை எடுத்தாடும் வாய்ப்பைப் பெறுகிறார்.

4. நான்காவதாக சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பை, முதன் முதலாக சர்வீஸ் போட்டு ஆட்டத்தைத் தொடங்கியவரின் பாங்கர் பெற, இப்படியே மாறி மாறி ஆட்ட முறை தொடர்ந்து வந்து கொண்டே யிருக்கும்.

8. ஆட்டச் சமநிலை
(Tie)

இரண்டு அணியினரும் 20 வெற்றி எண்கள் எடுத்திருக்கும் சமநிலை ஏற்படுகிறபோது, சர்வீஸ் போடுவதும் எடுத்தாடுவதும் முன்பு விளக்கிய விதிமுறைகளின்படியே நடைபெற வேண்டும். ஆனால், இந்தச் சமயத்தில், ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும், ஒவ்வொரு சர்வீஸ்தான் (Service for one point) போட்டு, ஆட்டம் முடியும் வரை ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

முதலில் சர்வீஸ் போட்டு ஆட்டத்தைத் தொடங்கிய ஆட்டக்காரர் அல்லது அந்த அணி, அடுத்த முறை ஆட்டம் ஆரம்பிக்கிறபோது, சர்வீஸை எடுத்தாடுகிற ஆட்டக்காரராக அல்லது அணியாக மாற, ஆட்டம் தொடரும். அப்போது முதலில் பந்தை எடுத்தாடிய ஆட்டக்காரரே (Receiver) சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பைப் பெறுகிறார்.

ஒரு முறை ஆட்டம் (Game) முடிவுற்று, அடுத்த முறை ஆட்டம் தொடங்குகிறபோது, ஆடுகின்ற பக்கங்களை (Ends) ஆட்டக்காரர்கள் மாறி வந்து நின்று ஆட வேண்டும்.

இரண்டு அணிகளும் அல்லது இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் 1-1 அல்லது 2-2 என்ற முறை ஆட்டங்களில் வென்று சமநிலையில் இருந்து, இறுதி ஆட்டத்தைத் (Last Game) தொடர்கிறபோது, ஒரு ஆட்டக்காரர் அல்லது அணி, முதலில் 10 வெற்றி எண்களை எடுத்துவிட்டால், உடனே பக்கங்களை மாற்றிக் கொண்டு, பிறகு ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

இவ்வாறு பக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளாமல், ஆட்டம் தொடர்ந்தாலும், அந்தத் தவறை நடுவரானவர் தெரிந்து கொள்கிறபோது, உடனே பக்கங்களை மாற்றிக் கொண்டாக வேண்டும். அப்போது எடுத்திருக்கிற அதே வெற்றி எண்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். சர்வீஸ் போடுகிற, அதை எடுத்தாடுகிற அதே ஆட்ட முறையும் அப்படியே பின்பற்றி ஆடப்பட வேண்டும்.

யாராவது ஒரு ஆட்டக்காரர் முறை மாறி (வாய்ப்பை) (Out of turn) சர்வீஸ் போட்டாலும் அல்லது தவறான வாய்ப்பில் சர்வீஸை எடுத்தாடினாலும், அந்தத் தவறு தெரிந்தவுடனே, ஆட்டம் நிறுத்தப்படுகிறது.

அந்தத் தவறான வாய்ப்பு ஆட்டத்தின் போது ஏற்பட்ட தவறை உடனே நிவர்த்தி செய்துவிட்டு, அந்தத் தவறு ஏற்படுவதற்கு முன்

பெறப்பட்ட வெற்றி எண்களை மட்டும் கணக்கில் வைத்துக் கொண்டு, பிறகு பெறப்பட்ட வெற்றி எண்களையெல்லாம் நீக்கிவிட வேண்டும் (Rockoned).

9. விரைவாட்ட விதிமுறைகள் (Expedite System)

ஒரு முறை ஆட்டம் 15 நிமிடங்களுக்குள் முடியாமல் போகிறபோது அல்லது இரண்டு ஆட்டக்காரர்களும் விரைவில் முடிக்குமாறு வேண்டுகோள் விடுகிறபோது, விரைவாக முடிக்கும் முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது.

2. ஆட்டத்தில், 15 நிமிட நேரம் முடிந்து விடுகிறபோது, பந்து விளையாடப் படாத நேரத்தில், ஆட்டத்தை நிறுத்துவதற்கு முன் எந்த ஆட்டக்காரர் பந்தை விளையாடிக் கொண்டிருந்தாரோ, அவருக்கு சர்வீஸ் போடுகிற வாய்ப்பு வழங்கப்படுகிறது.

3. அந்த சர்வீஸுக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கும் ஒவ்வொரு சர்வீஸ் வாய்ப்புத்தான் தரப்பட வேண்டும் (For one Point). இதில் உடனே வெற்றி எண் கிடைக்காதபோது, பந்தை எடுத்தாடியவர் (Receiver) 13 முறை தவறில்லாமல் பந்தைத் திருப்பி அனுப்பியிருந்தால் (13 Good Returns) சர்வீஸ் போட்டவர் ஒரு வெற்றி எண்ணை இழப்பார்.

4. இந்த விரைவாட்ட முறையை அறிமுகப்படுத்திவிட்டால், அந்தப் போட்டி ஆட்டம் முடியும் வரை, இந்த முறையையே பின்பற்றி ஆக வேண்டும்.

10. சில குறிப்புகள்

1. மட்டை

சர்வதேச விதிகளுக்குட்பட்ட பந்தாடும் மட்டையின் இருபுறமும், வெவ்வேறு வித்தியாசமான வண்ணத்தில் உருவாக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

மட்டையால் இரண்டு பக்கத்தாலும் பந்தை அடித்து விளையாடாவிட்டாலும், அந்த இரு வண்ணம் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

2. உடை

அரைக்கால் சட்டை; சட்டை அல்லது கைவைத்த பனியன், அல்லது கவுன் (Skirt), காலுறையுடன் கான்வாஸ் காலணி, பொதுவாக

இந்த உடைகளைத்தான் அணிய வேண்டும். நடுவர் அனுமதித்தால், முழுக்கால் விளையாட்டுடையை (Track Suit) அணிந்து கொண்டு ஆடலாம்.

கால் சட்டை, பனியன் எல்லாம் வெள்ளை அல்லாத வேறு வண்ணத்தில் இருக்கலாம். சட்டை காலர் மற்றும் அதன் அமைப்பானது வெள்ளையைத் தவிர்த்து, வெவ்வேறு மாறுபட்ட வண்ணத்தில் இருக்கலாம்.

இந்த விளையாட்டுடையில், தைக்கப்பட்டிருக்கும் விளம்பரத்தின் அளவு 16 சதுர செண்டி மீட்டருக்கு மேல் போகக் கூடாது.

முன்புற சட்டையில், அகில உலக மேசைப் பந்தாட்டக் கழகம் அனுமதித்திருக்கும் திட்டப்படி, அந்த எழுத்துக்கள் 64 சதுர செண்டி மீட்டர் அளவுக்கு மேல் போகக்கூடாது.

சட்டைக்குப் பின்புறம், அணிந்திருப்பவர் பெயரோ அல்லது அவர் சார்ந்திருக்கும் கழகம் போன்ற இதனைப் பொறித்திருக்கலாம்.

ஆட்டக்காரர் அணிந்திருக்கும் ஆபரணங்கள் அல்லது சட்டையில் தைக்கப்பட்ட வண்ண எழுத்துக்கள் எதிராளியின் பார்வையைப் பாதிக்காத வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

விவாதத்திற்குரிய ஆடை, அதன் அமைப்பு பற்றி, நடுவரே சிறந்த முடிவை எடுப்பார்.

3. ஆடுகள அமைப்பு

மேசையின் முன்புறம், பின்புறம், பக்கங்கள் எல்லாம் ஆட்டக்காரர்களுக்குப் போதிய அளவு இருப்பது போல, 14 மீட்டர் நீளமும், 7 மீட்டர் அகலமும், 4 மீட்டர் உயரமும் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். ஆடுகள மேசைப் பரப்பைச் சுற்றி, 75 செண்டி மீட்டர் உயரத்திற்கு வண்ணத் துணியினால் (Dark) மறைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

மேசைப் பகுதிக்கு 4 மீட்டர் உயரத்திலிருந்து, குறைந்தது 400 வால்ட் பல்பின் வெளிச்சம் வருவது போலவும், அந்த வெளிச்சம் ஆடுவோருக்குக் கண்கள் கூசும்படியாக அமையாதவாறும் அமைத்திட வேண்டும்.

11. நடுவரின் பணிகள்
(Referee)

ஒவ்வொரு போட்டி ஆட்டத்திற்கும் ஒரு பொறுப்புள்ள நடுவர் நியமிக்கப்பட வேண்டும். அவரது பணிகள் பின் வருமாறு:

1. இவரே ஆட்ட நடைமுறைகள் அனைத்திற்கும் பொறுப்பானவராகிறார்.

2. ஆட்டக்காரர்களுக்குச் சீட்டெடுப்பின் மூலம் தெரிவு செய்ய உதவுதல்.

3. ஆட்ட நேரம் மற்றும் ஆட்டக்காரர்களுக்கு ஆடும் மேசையை ஒதுக்குதல்.

4. அந்தந்தப் போட்டிக்குரிய ஆட்ட அதிகாரிகளை நியமித்தல்.

5. ஆடப் பயன்படும் சாதனங்கள், ஆடைகள் பற்றிய வினாக்களுக்குரிய விதிப்படி விளக்கம் அளித்தல்.

6. விளையாட்டுடைகள் (Track Suit) அணியலாமா என்பதை அனுமதித்தல்.

7. ஆட்ட நேரத்தின்போது, ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளப் பகுதியை விட்டு வெளியே சென்றுவர அனுமதித்தல்.

8. ஆட்டக்காரர்களுக்கு முன் பயிற்சி செய்து (Practice) பழக அனுமதித்தல்.

10. தவறான நடத்தைக்கும், ஒழுங்கற்ற செயல்களுக்கும் தக்கவாறு ஒழுங்கு நடவடிக்கை எடுத்தல்.

நடுவருக்கு உதவுவதற்காக துணை நடுவர் (Umpire) ஒருவரையும் நியமிக்கலாம். அவரது பணிகள் பின்வருமாறு:

1. நடுவரின் அனுமதியுடன்தான், துணை நடுவரை நியமிக்கலாம்.

2. துணை நடுவர், மேசையில் உள்ள வலைக்கு நேராக, நடுவர் அமர்ந்திருப்பதற்கு நேர் எதிரில் அமர வேண்டும்.

3. ஆட்டக்காரர்கள் பயிற்சி செய்கிற கால அளவை கண்காணிப்பது, ஆட்ட நேரத்தைக் குறித்து வைப்பது, ஓய்வு நேரத்தை வழங்குவதுடன் அவற்றை வரைமுறைப் படுத்துவது.

4. விரைவான ஆட்டத்திற்கான விதிமுறையுடன் ஆடப்படுகிற போது, பந்தை எடுத்தாடும் ஆட்டக்காரர், பந்தை அடித்தாடும் எண்ணிக்கையை எண்ணிக் கணக்கிடுவது.

5. ஆட்ட நேரத்தின்போது, பந்தானது மேசையின் பக்கவாட்டில் படுகிறதா என கண்காணித்தல்.

6. சர்வீஸ் சரியாக விதிமுறையுடன் போடப்படுகிறதா என்பதைக் கண்காணித்தல்.

7. துணை நடுவர் நியமிக்கப்படாத பொழுது, விரைவாட்ட விதிமுறையில் அடித்தாடுவதை எண்ணுவதற்குத் தனியாக ஒரு அலுவலர் நியமிக்கப்படுவார்.

8. துணை நடுவர் நியமிக்கப்படாத பொழுது, அத்தனை காரியங்களையும் நடுவரே கவனித்துக் கொள்வார்.

வெற்றி எண்கள்

1. நடுவர், குறிப்பிட்ட அந்தப் பந்து, ஆட்டத்தில் உள்ளதா அல்லது அது தவறியதா என்று தெரிந்தவுடன், உடனே வெற்றி எண்ணைக் கூற வேண்டும்.

2. அடுத்த சர்வீஸ் போடுவதற்கு முன்பாக, ஒருவர் எடுத்திருக்கும் மொத்த வெற்றி எண்களை, தெளிவாகக் கூற வேண்டும்.

3. ஒரு முறை ஆட்டம் முடிவுற்ற பின், வெற்றி பெற்ற ஆட்டக்காரர் பெயர், அவர் பெற்ற வெற்றி எண்கள், தோற்றவர் பெயர், அவர் பெற்ற வெற்றி எண்கள் அனைத்தையும் தெரிவிக்க வேண்டும்.

4. நடுவர் வெற்றி எண்களை அறிவிப்பதுடன், தனது முடிவுகளை சைகை மூலம் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

5. ஒரு வெற்றி எண் பெற்றவுடன், அதைப் பெற்ற ஆட்டக்காரருக்குத் தனது கையை தோள் அளவு உயர்த்தி, சுட்டிக்காட்டி வெற்றி எண் பெற்றதைக் குறித்துக் காட்ட வேண்டும்.

6. எதிராட்டக்காரர் ஆடத் தயாராக இருக்கும்போதுதான், ஒருவரை சர்வீஸ் போட அனுமதிக்க வேண்டும்.

7. ஒவ்வொரு வெற்றி எண்ணுக்குப் பிறகும், வெற்றி எண்கள், வெளிப்படையாக, பார்வையாளர்களுக்கும் ஆட்டக்காரர்களுக்கும் தெரிவது போல, வெற்றி எண் பலகையில் குறித்துக் காட்ட வேண்டும்.

8. ஒரு ஆட்டக்காரர் போடுகிற சர்வீஸ் சந்தேகத்திற்குரிய முறையில் இருக்கிறது என்று நடுவர் கருதி, அவர் அதை உறுதி செய்து கொண்டு எச்சரிக்கை செய்ய விரும்பினால், உடனே ஒரு நீல அட்டையை (Blue Card) அவருக்கு எதிராக நீட்டி எச்சரிக்க வேண்டும்.

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தின்போது, ஒரு நடுவர் ஒரு முறைதான் நீல அட்டை மூலம் எச்சரிக்கையை அளிக்கலாம்.

□□□

13. மென் பந்தாட்டம் (Soft Ball)

1. ஆடுகளத்தின் அளவு
2. ஆடுகளம் அமைத்தல்
3. ஆடப் பயன்படும் பொருட்கள்
4. ஆட்டக்காரர்களும் மாற்றாட்டக்காரர்களும்
5. விளையாடும் முறை
6. குழுவின் தவறும் நடுவரின் முடிவும்
7. பந்தடித்தாடும் முறை
8. ஆட வருகின்ற வரிசையும் விதிமுறையும்
9. பந்தெறியும் விதிமுறைகள்
10. தளங்களுக்கு இடையே ஓடுதல்

மென்பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Base	- தளம்
Base Man	- தளக் காப்பாளர்
Base Run	- தள ஓட்டம்
Batter	- பந்தடி ஆட்டக்காரர்
Batting Order	- பந்தடித்தாடும் வரிசை
Bunt	- தட்டி ஆடல்
Defence	- தடுத்தாடல்
Fair Ball	- சரியான பந்து
Fair Play	- முறையான ஆட்டம்
Forfeited Game	- முடிவுற்ற ஆட்டம்
Foul Ball	- முறையிலா பந்தெறி
Home Team	- உள்ளூர் அணி
Home Plate	- பந்தடித்தாடும் தளம்
Over Throw	- வீண் எறி
Pitcher	- பந்தெறியாளர்
Plate Umpire	- தள நடுவர்
Second Stop	- இரண்டாம் தளக் காப்பாளர்
Shot Stop	- முன் தடுப்பாளர்
Stance	- நின்றாடும் நிலை
Strike	- (பந்தை) அடித்தாடல்
Third Base Man	- மூன்றாம் தளக் காப்பாளர்
Turn	- ஆடும் வாய்ப்பு
Wild Pitch	- அபாயப் பந்தெறி
Weakness	- ஆட்டக் குறைபாடு

1. ஆடுகளத்தின் அளவு
(The Diamond)

மென்பந்தாட்ட ஆடுகள சதுரமானது 60 அடி நீளமுள்ள தளக்கோடுகளால் (Base Lines) அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பந்தெறிவோர் நின்றெறியும் இடமானது (Pitcher's Box) பந்தடித்தாடும் தளத்திலிருந்து ஆண்கள் ஆட்டத்திற்கு 46 அடி தூரம் என்றும், பெண்கள் ஆட்டம் என்றால் 40 அடி தூரம் என்றும் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஆடுகள எல்லைக்குள்ளேதான், பந்தை அடித்தாடுவது தடுத்தாடுவது போன்ற செயல்கள் நடைபெற வேண்டும். பந்தை அடித்தாடும் இடத்திலிருந்து (Home Plate) எல்லை முடிவு வரை எந்தவிதமான தடையும் இல்லாத பரந்த வெளியான 225 அடி தூரத்திற்குக் குறையாமல், ஆடுகளம் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

எல்லைக்கும் வெளியே அடித்தாடும் இடத்திற்கும், பின் தடுப்புக்கும் இடையே 25 அடி ஆரத்திற்கு எந்தவிதமான தடையும் இல்லாத பரந்த வெளியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இரு குழுக்களும் முன்னதாகவே ஏற்றுக்கொண்டு, ஆடுகள எல்லையை நிர்ணயித்துக் கொள்வதுடன்; பின் தடுப்புகள், வேலிகள், வாகனம் நிறுத்துமிடங்கள், பார்வையாளர்கள் இருக்கைகள் எல்லாவற்றையும் குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள்ளே அமைந்திருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

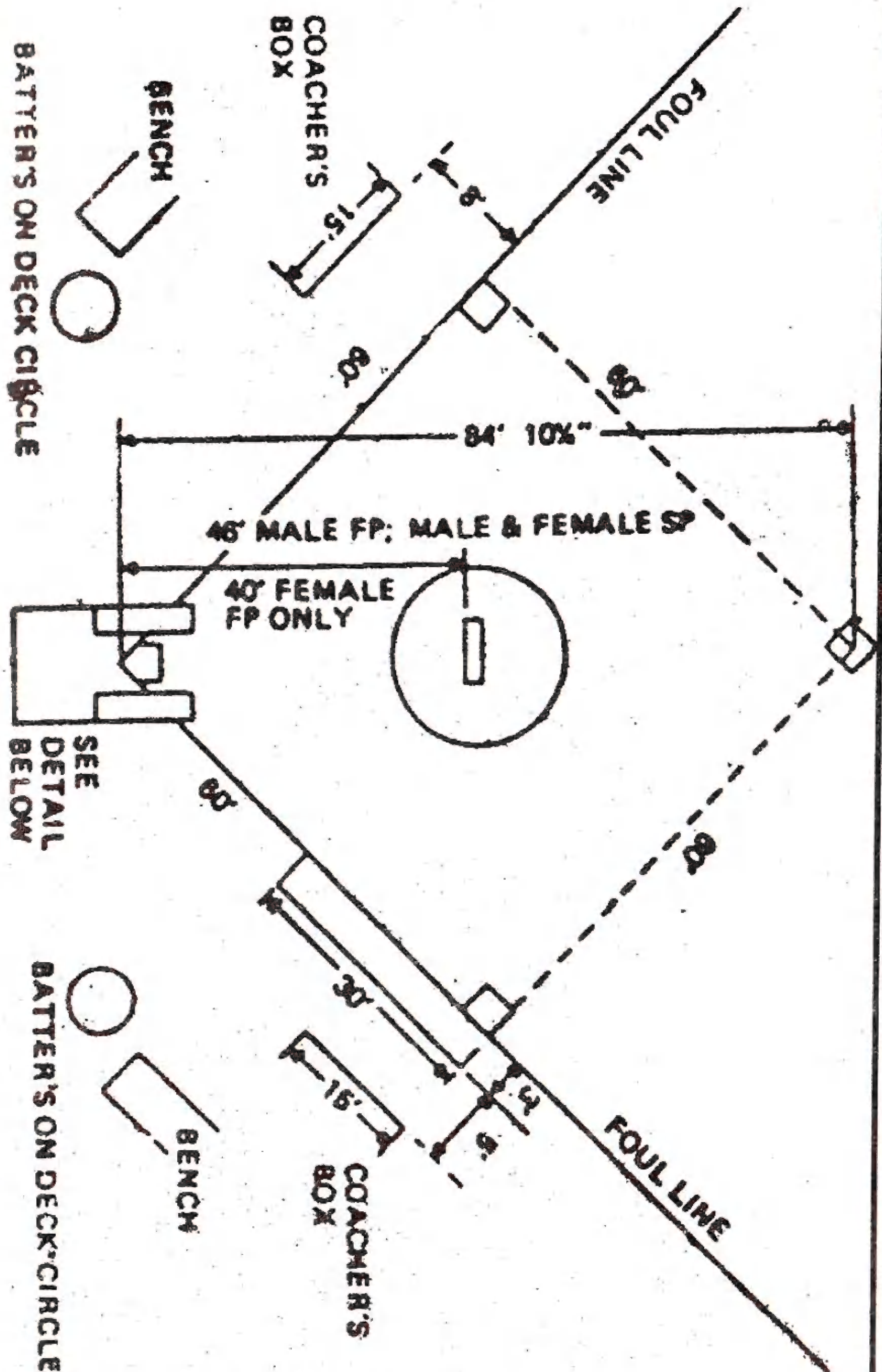
2. ஆடுகளம் அமைத்தல்
(Laying out Diamond)

முதலில் மைதானத்தில் பந்தடித்தாடும் தளத்தினைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். பந்தைப் பிடிப்பவர் நிற்கும் இடத்தின் அருகாமையில் உள்ள பந்தடித்தாடும் தள மூலையில், ஒரு ஆணியை அடித்து, அதில் நீண்ட கயிறு ஒன்றையும் கட்டிவிட வேண்டும்.

அந்த நீண்டக் கயிற்றில் 46 அடி (14 மீட்டர்), 60 அடி (18.3 மீட்டர்), 84 அடி 10 அங்குலம் (25.86 மீட்டர்), 120 அடி (36.6 மீட்டர்) என்று அளந்து, குறியிட்டு வைத்துவிட வேண்டும்.

பிறகு, நேர் பக்கமாக, கயிற்றை இழுத்துக் கொண்டு போய் 46 அடி தூரத்தைக் குறித்தால், அது பந்தெறிவோர் எறியும் இடமாகக்

மென் பந்தாட்ட ஆடுகளம்



காட்டும். இன்னும் நேரே கயிற்றைக் கொண்டுசென்றால் 120 அடி குறி வரும். அதுதான் இரண்டாம் தளம் குறிக்கப்பட வேண்டிய இடமாகும். அதுபோல, மற்ற தளங்களையும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. ஆடப் பயன்படும் பொருட்கள் (Equipment)

1. பந்தடி மட்டை (The Bat)

பந்தடிக்கும் மட்டையின் நீளம் 34 அங்குலத்திற்கு (87 செ.மீ.) மிகாமலும், அதன் அதிக அகலப் பகுதியானது 2¼ அங்குலத்திற்கு மிகாமலும், பாதுகாப்புப் பிடியானது கார்க் அல்லது அதற்கிணையான பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கவும் வேண்டும். எடை 38 அவுன்சுகள் (1100 கிராம்).

பந்தாடும் மட்டையின் கைப்பிடி நுனியிலிருந்து, 10 அங்குலத்திற்குக் குறையாமல் 15 அங்குலத்திற்கு மேற்படாமல் நாடா சுற்றப்பட்டிருக்க வேண்டும். இதுவே அங்கீகரிக்கப்பட்ட மென்பந்தாட்டப் பந்தடி மட்டையாகும்.

2. பந்து (The Ball)

மென்மையான மிருதுவான தன்மையுள்ளதாகத் தைக்கப் பட்டிருக்கும் பந்தின் சுற்றளவு $11^7/_8$ அங்குலத்திற்குக் குறையாமலும் (30 செ.மீ.), $12^1/_8$ அங்குலத்திற்கு (31 செ.மீ.) மேற்படாமலும், எடை 6¼ அவுன்சுக்குக் குறையாமலும் (180 கிராம் முதல் 200 கிராம் வரை) 7 அவுன்சுக்கு மிகாமலும் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

3. பந்தடித்தாடும் தளம் (Home Plate)

ரப்பரால் அல்லது அதற்கிணையான பொருத்தமான பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கும் பந்தடித்தாடும் தளமானது, பஞ்ச முகம் (ஐந்து முகம்) கொண்டதாக அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

பந்தெறிபவரை நோக்கியுள்ள முனைப்பகுதியின் குறுக்களவு 17 அங்குலம் (45 செ.மீ.) இருக்க வேண்டும். பந்தெறிபவர் நிற்கும் கட்டத்திற்கு இணையாக இருக்கும் பகுதிகள் 8½ அங்குல நீளம் (20 செ.மீ.) இருக்க வேண்டும். பிடித்தாடுபவர் நிற்கும் பகுதிகளை நோக்கியுள்ள பகுதி 12 அங்குல நீளம் (30 செ.மீ.) உள்ளதாகக் குறிக்கப்பட வேண்டும்.

4. பந்தெறியும் கட்டம் (Pitcher's Plate)

பந்தெறிபவர் நின்றெறியும் கட்டமானது மரப்பலகையால் அல்லது ரப்பரால் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அது 24 அங்குல நீளமும் (60 செ.மீ.), 6 அங்குல அகலமும் (15 செ.மீ.) உடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். அதன் மேற்பகுதி தரையோடு இருப்பது போல்தான் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

அடித்தாடும் தளம் காட்டும் எல்லைக் கோட்டின் வெளிப்புறப் பகுதியில் இருந்து 46 அடி தூரம் (14 மீட்டர்) ஆண்கள் ஆட்டத்திற்கு என்று குறித்து வைக்கப்படல் வேண்டும். பெண்கள் ஆட்டத் திற்குரிய தூரம் 40 அடி (12 மீட்டர்). 14 வயதுக்குட்பட்ட பையன்கள் - 40 அடி (12 மீட்டர்), 14 வயதுக்குட்பட்ட சிறுமிகள் - 35 அடி (10.5 மீட்டர்).

5. தளங்கள் (The Bases)

ஒவ்வொரு தளமும் 15 அங்குல நீள அகலமுள்ள சதுரக்கட்டம் போல, கேன்வாஸ் அல்லது அதற்கிணையான பொருத்தமான பொருட்களால் ஆக்கப்பட்டு, தளங்களுக்குரிய இடங்களில் நகராமல், சிறந்த முறையில் தைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

6. கையுறைகள் (Gloves)

எந்த ஆட்டக்காரர் விரும்பினாலும், கையுறைகளை அணிந்து கொள்ளலாம். முதல் தளக் காப்பாளரும் பந்தெறிபவர் எறியும் பந்துகளைப் பிடிப்பவரும் (Catcher) அடிக் கையுறைகளை (Milts) அணிந்து கொள்ளலாம். ஆட்டக் காலணியை ஒவ்வொருவரும் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் அடிப்பாகம் மென்மையான அல்லது ரப்பர் பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். மென்பந்தாட்டத்திற்கென்றே தயாரிக்கப்பட்ட காலணிகளையும் அணிந்து கொள்ளலாம்.

4. ஆட்டக்காரர்களும், மாற்றாட்டக்காரர்களும்

நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் (Regular Players)

ஒரு குழுவிற்கு 9 ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. ஒரு குழுவானது ஆட்டத்தைத் தொடங்க அல்லது தொடர்ந்து ஆட 9 ஆட்டக் காரர்களைக் கட்டாயமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒன்பது ஆட்டக்காரர்களும் தாங்கள் ஆடுகின்ற இடத்திற்கு ஏற்ப பெயரினைப் பெறுகின்றார்கள். அது பின்வருமாறு:

1.	பந்தெறிபவர்	-	Pitcher
2.	பந்தைப் பிடிப்பவர்	-	Catcher
3.	முதல் தளக் காப்பாளர்	-	First Base Man
4.	இரண்டாம் தளக் காப்பாளர்	-	Second Base Man
5.	மூன்றாம் தளக் காப்பாளர்	-	Third Base Man
6.	முன் தடுப்பாளர்	-	Shot Stop
7.	இடப்புறக் காப்பாளர்	-	Left Fielder
8.	மையக் காப்பாளர்	-	Centre Fielder
9.	வலப்புறக் காப்பாளர்	-	Right Fielder

ஆட்டத்தில் பங்குபெறும் ஆட்டக்காரர்களின் பெயர்களை ஆட்டத்திற்கு முன்கூட்டியே ஆட்ட அதிகாரிகளிடம் கொடுத்து, குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மாற்றாட்டக்காரர்கள் (Substitutes)

(1) மாற்றாட்டக்காரர்கள் யார் என்பதையும் குழுவின் தலைவரானவர் அதிகாரியிடம் முன்கூட்டியே குறித்துக் கொடுத்து விட வேண்டும்.

(2) மாற்றாட்டக்காரரை ஒரு ஆட்டக்காரருக்குப் பதிலாக சேர்க்க விரும்புகிற ஒரு குழுத் தலைவர், தன் விருப்பத்தை நடுவரிடம் கூற வேண்டும். அந்த மாற்றத்தை நடுவரானவர் எதிர்க்குழுத் தலைவருக்கும் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கும் அறிவிப்பார். அனுமதி பெறாமல் ஆட்டக்காரர்களை மாற்றிக் கொள்வது கடுமையான தண்டனைக்குரியது. அதன்பிறகு அவர்கள் ஆட்டக் காரராகவோ அல்லது பயிற்சியாளராகவோ செயல்பட முடியாமல் ஆகிவிடும்.

(3) எந்த இடத்தில் யாருக்காகப் போய் ஒரு மாற்றாட்டக்காரர் நின்று ஆடுகின்றாரோ, அந்த இடத்தின் பெயரால்தான் அவர் அழைக்கப்பட வேண்டும். அதாவது;

பந்தடித்தாடுபவருக்குப் பதிலாக வந்தால், பந்தடித்தாடுபவர் என்றும்;

தடுத்தாடுபவருக்குப் பதிலாக வந்தால், பந்தடித்தாடுபவர் என்றும்;

தள ஓட்டக்காரருக்குப் பதிலாக வந்தால், தள ஓட்டக்காரர் என்றும்;

பந்தெறிபவருக்குப் பதிலாக வந்தால், பந்தெறிபவர் என்றும் அழைக்கப்பட்டு, ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுகிறார்.

(4) பந்தடிக்கும் ஆட்டக்காரராக மாற்றாட்டக்காரர் ஆட அனுமதிக்கப்பட்டாலும், அவர் ஆடும் வரிசைப்படிதான் (Batting Order) வந்து ஆட வேண்டும்.

(5) மாற்றாட்டக்காரர் மாறிய குறிப்பினை நடுவர் அறிவித்தாலும் அறிவிக்காவிட்டாலும், அவர் ஆடுகின்ற ஆட்டம் விதிப்படி முறையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது என்றே அர்த்தம் ஆகும்.

(6) பந்தெறிபவர் என்று பதிவு செய்யப்பட்ட ஆட்டக்காரருக்குப் பதிலாக ஒருவர் மாற்றப்பட வேண்டுமென்றால், அதை உடனே மற்ற ஆட்டக்காரருக்குப் பதிலாக ஆளை மாற்றுவதுபோல், எளிதாகச் செய்துவிட முடியாது.

குறிப்பிட்ட பந்தெறிபவர் எந்த பந்தடிக்கும் ஆட்டக்காரரை நோக்கி எறிந்து கொண்டிருக்கிறாரோ, அவரின் அந்த ஆடும் வாய்ப்பு முடியும் வரை முழுதும் எறிந்த பிறகுதான் மாற்றாட்டக்காரரை மாற்ற வேண்டும். நினைத்தவுடன் பந்தெறிபவரை மாற்றிவிட முடியாது.

(7) ஒரு தடவை ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்பட்ட ஓர் ஆட்டக்காரர், மீண்டும் வந்து ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ள முடியாது. ஆனால், பார்வையாளராக வந்து பங்கு பெறலாம்.

(8) எந்த ஆட்டக்காரரும் பந்தடிப்பவர் முன்னே வந்து அவரது பார்வையை அல்லது ஆட்டத்தை மறைப்பது அல்லது தொந்தரவு தருவது போல வேண்டுமென்றே நிற்கக்கூடாது.

5. விளையாடும் முறை (The Game)

1. போட்டி ஆட்டம் நடைபெற இருக்கின்ற ஆடுகளத்தின் தகுதியை, அது தரமாக இருக்கின்றதா இல்லையா என்பதை, தள நடுவரே தீர்மானித்து முடிவெடுப்பார்.

ஆடுங்கள் என்று ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைத்த பிறகே, ஆடுகளத்தின் தரைத் தகுதியைப் பற்றி முடிவெடுக்கின்ற உரிமை நடுவருக்கும் உண்டு.

2. ஆட்டத்தைத் தொடங்குவதற்காக எந்தக் குழு முதலில் அடித்தாடுவது அல்லது தடுத்தாடுவது என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்க நாணயம் சுண்டியெறிதலின் (Toss) மூலம் தீர்மானிக்கப்படும்.

3. ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் 7 முறை ஆட்டங்கள் (Seven Innings) இரு குழுக்களும் ஆட வேண்டும்.

ஒரு முறை ஆட்டம் என்பது, ஒரு தடவை அடித்தாடுவது (Batting), ஒரு முறை தடுத்தாடுவது (Fielding) ஆகும்.

4. ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் 7 முறை ஆட்டங்களையும் கட்டாயம் ஆடித்தான் ஆக வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. ஏனெனில், முதலில் தடுத்தாடி இரண்டாவதாக அடித்தாட வருகின்ற குழுவானது ஆறு முறை ஆட்டங்களிலும் அதிகமான ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தாலும் அல்லது ஏழாவது முறை ஆட்டத்தில் மூன்றாவது ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழப்பதற்கு முன்னும் ஆட்டத்தை ஆடாமல் நிறுத்திவிடலாம்.

5. 7 முறை ஆட்டங்களையும் ஆடி முடித்த பிறகும் இரு குழுக்களும் வெற்றி தோல்வி காணாது சமநிலையில் இருந்தால், மேலும் அதிகமாகக் கூடுதல் (Additional) முறை ஆட்டங்களைத் தொடர்ந்து ஆட வேண்டும். அதாவது, அந்தக் கூடுதல் முறை ஆட்டம் முடிவடையும் போது, யார் அதிக ஓட்டங்கள் எடுத்திருக்கின்றாரோ, அந்தக் குழுவினரே வென்றவராவார் அல்லது பந்தடித்தாடும் ஒரு குழுவினர் தங்கள் ஆட்டக்காரர்களின் இரு ஆட்டக்காரர்களை இழந்து மூன்றாம் ஆட்டக்காரரை இழப்பதற்குள் (At Bat) அதிகமான ஓட்டங்களை எடுத்திருந்தாலும் அந்தக் குழுவே வென்றதாகக் கொள்ளப்படும்.

6. ஐந்து முறை ஆட்டங்கள் அல்லது முழு அளவு முறை ஆட்டங்கள் ஆடி முடித்த பிறகும், இரண்டு குழுக்களும் சமமான எண்ணிக்கையில் ஓட்டங்கள் எடுத்திருந்தால், அல்லது இரண்டாவது பந்தடித்தாட வாய்ப்பு பெற்றக் குழு (Second at Bat) முடிவடையாத முறை ஆட்டத்தில் எதிர்க்குழு எடுத்திருந்த ஓட்டங்களுக்குச் சமமாக (Tie) முடிந்ததென்றே கருதி அறிவிக்கப் படும்.

7. ஒரு முறையான போட்டி ஆட்டத்தில், ஆட்ட இறுதியில், அதிகமான ஓட்டங்களை எடுத்தக் குழுவே வென்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

8. முறையான போட்டி ஆட்டம் இரு குழுக்களின் சமமான ஓட்ட எண்ணிக்கையில் முடிந்திருந்தால், மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டுமானால், ஆரம்பத்திலிருந்து தொடங்கியே ஆட வேண்டும் (Replay).

9. ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர், முறையாகப் பந்தை அடித்துவிட்டு, முதல், இரண்டாம் மூன்றாம் தளங்களை மிதித்து (தொட்டு)விட்டு, முதலில் பந்தடித்தாடிய தளத்திற்கு வந்து சேர்ந்துவிட்டால் (அதாவது மூன்றாவது ஆட்டக்காரர் ஆட்ட மிழப்பதற்குள்) ஒரு ஓட்டம் (One Run) எடுத்ததாகக் குறிக்கப்படும்.

10. மூன்றாவது ஓட்டக்காரர் ஒருவர் கீழ்க்காணும் முறைகளில் ஆட்டமிழந்து போனால், இன்னொரு ஓட்டக்காரர் பந்தடித்தாடும் தளத்திற்கு ஓடி வந்து சேர்ந்தாலும், அது கணக்கில் ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழப்பதற்குள் எடுக்கின்ற ஓட்டங்களையே சரியான ஓட்டம் என்பது விதி முறையாகும்.

(அ) பந்தடித்துவிட்டு ஓடியவர் (Batter) முதலாவது தளத்தை அடைவதற்குள் தொடப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்டால்,

(ஆ) பந்தடித்துவிட்டு ஓடியவர் முதல் தளம் ஓடி சேருகின்ற பொழுது, அங்கு ஏற்கெனவே நின்று கொண்டிருக்கும் தள ஓட்டக்காரர் (Base runner) ஓட இடமில்லாமல், கட்டாயமாக ஆட்டமிழந்துவிட்டால்;

(இ) பந்தெறிபவர் தன் கையிலிருந்து பந்தை எறிவதற்கு முன், தள ஓட்டக்காரர் ஒருவர் தன் தளத்தைவிட்டு நீங்கி வந்துவிட்டால்,

(ஈ) ஓடிவரும் தள ஓட்டக்காரர், இன்னொரு தளத்தை நோக்கிச் செல்லும்போது, தளத்தைத் தொடுவதற்கு முன்னதாகவே தொடப்பட்டுவிட்டால்;

இதற்கிடையில் ஒருவர் ஓடி பந்தடித்தாடும் தளத்தை அடைந்துவிட்டாலும், மூன்றாவது ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழந்து விட்டால், அந்த ஓட்டம் கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

(உ) குறிப்பேட்டில் வரிசைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் பந்தடி ஓட்டக்காரர் வரிசைப்படியேதான் பந்தடித்தாட வேண்டும் என்பதுடன், அதே வரிசை முறையில்தான் ஓட்டமும் எடுத்தாக வேண்டும்.

உதாரணமாக, இரண்டாவதாக பந்தடித்தாட வந்தார். தள ஓட்டக்காரராகத் தளம் ஒன்றில் நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, அவருக்குப் பின்னதாக மூன்றாவதாக பந்தடித்தாட வந்த ஒருவர், மூன்று தளங்களையும் தொட்டுவிட்டு, ஓட்டம் எடுத்துவிட முடியாது. அவர் ஆட்டமிழக்காமல் இருக்கும்பொழுது, அவருக்குப்பின் வருபவர் முன்னே ஓடி ஓட்டம் எடுத்தாலும், அது கணக்கில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

6. குழுவின் தவறும் நடுவரின் முடிவும் (Forfeited Game)

1. ஒரு குழு குறித்த நேரத்திற்குள் ஆடுகளத்திற்கு வராவிட்டால்;

2. அல்லது, வந்திருந்தாலும் ஆடுகளத்திற்குள் ஆட வராவிட்டால்;

3. ஏற்கெனவே குறிக்கப்பட்டிருக்கும் நேரத்திற்கு வந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்கிட மறுத்துவிட்டால்;

4. ஆட்டம் தொடங்கிய பிறகு, நடுவரால் ஆட்டம் இடையிலே நிறுத்தப்பட்டோ அல்லது முடிக்கப்பட்டோ இல்லாத நிலையில், ஒரு குழு ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்து ஆடிட மறுத்துவிட்டால்;

5. ஏதோ ஒரு காரணத்தால் ஆட்டம் இடையிலே நடுவரால் நிறுத்தப்பட்டு மீண்டும் துவங்குகின்ற பொழுது, ஆட வாருங்கள் என்று நடுவர் அழைத்த பிறகும், 2 நிமிடங்களுக்குள் ஒரு குழு ஆடுவதற்கு வரத் தவறினால்;

6. ஆட்டத்தைத் தாமதப்படுத்தவும் அல்லது விரைவு படுத்திடவும் கூடிய குறுக்கு வழிகளைத் தெளிவாகவே ஒரு குழு மேற்கொண்டால்;

7. நடுவரால் எச்சரிக்கப்பட்ட பிறகும் கூட, ஆட்டத்தின் ஏதாவது ஒரு விதியினைத் தொடர்ந்து ஒரு குழு மீறினால்;

8. ஒரு குழுவின் ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்படும் பொழுது, அதனை ஏற்காமல் ஒரு நிமிடத்திற்கு மேல் வெளியேறாமல் தாமதம் செய்தால்;

ஒரு குழுவானது ஆட்டத்தை அதாவது தனது ஆடும் வாய்ப்பை இழந்துவிடும். அதாவது அந்த ஆட்டத்தில் அந்தக் குழு தோற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

அவ்வாறு அறிவிக்கப்பட்டபின், தவறு செய்யாத குழுவானது வென்றதாக அறிவிக்கப்பட்டு, அந்தக் குழுவிற்குரிய வெற்றி எண்ணானது (Point) 7-0 என்ற கணக்கில் குறிக்கப்படும்.

7. பந்தடித்தாடும் முறை (Batting)

1. பந்தடித்தாடுபவர் (Batter) பந்தடித்தாடும் கட்டத்துக்குள் சென்று, தான் அடித்தாடக் கூடிய நிலையில் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

2. பந்தை அடித்தாடுகின்ற சமயத்தில், பந்தடித்தாடும் ஆட்டக்காரரின் ஒரு கால் அல்லது இரண்டு கால்களும் பந்தடித்தாடும் கட்டத்தின் கோடுகளைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கக்

கூடாது. அதுமட்டுமன்றி கோடுகளுக்கு வெளியேயுள்ள தரைப் பகுதியையும் தொடக்கூடாது.

3. பந்தெறிபவர் (Pitcher) பந்தெறியத் தயாராக நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, பந்தடித்தாடுபவர் தான் நின்று கொண்டிருக்கும் இடத்திலிருந்து (Catcher) முன்புறமுள்ள மற்றொரு அடித்தாடும் கட்டத்திற்குள் சென்றுவிடக் கூடாது.

தண்டனை: இது தவறாகும். விதியை மீறி நடந்து கொண்ட பந்தடிக்கும் ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழந்தார் (Out) என்று அறிவிக்கப்பட, பந்து நிலைப்பந்தாகிறது (Dead Ball). அதே சமயத்தில், தள ஓட்டக்காரர்கள் மேலும் ஒரு தளம் போவதற்கும் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.

4. அடுத்த பந்தடிக்காரர் வரலாம் என்ற நடுவர் அறிவித்த 20 நொடிகளுக்குள், அடுத்த பந்தடிக்காரர் உடனே வந்து தனக்குரிய ஆடும் இடத்தில் முறைப்படி நின்று கொள்ள வேண்டும்.

தண்டனை: 20 நொடிகளுக்குள் தனக்குரிய இடத்திற்கு வராத அந்த பந்தடி ஆட்டக்காரர், ஆட்டமிழந்தார் என்று நடுவரால் அறிவிக்கப்படுவார். பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படாமல், நிலைப் பந்தாகிறது.

8. ஆட வருகின்ற வரிசையும் விதிமுறையும்

5. குறிப்பேட்டில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்ற ஆட்டக்காரர்களின் பெயர் வரிசைப்படியே, ஒவ்வொருவரும் பந்தடித்தாடிட வர வேண்டும்.

இவ்வாறு பந்தடிக்க வருகின்ற வரிசையின்படியே, ஒவ்வொரு குழுவின் மேலாளர் அல்லது குழுத் தலைவன் தள நடுவரிடம் பட்டியலைத் தரவேண்டும். அவர் அதனைக் கொண்டு சென்று குறிப்பாளரிடம் கொடுப்பார்.

தண்டனை: அவ்வாறு வரிசை முறையாகப் பெயர்களைத் தரத் தவறினால், அக்குழுவினை ஆட்டமிழந்ததாக நடுவர் அறிவித்து விடுவார்.

6. பந்தாட வருகின்ற வரிசை முறையை, நடுவரிடம் கொடுத்திருப்பது போலவே, ஆட்டம் முழுவதும் தொடர்ந்து ஆட வந்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும். யாராவது ஆட்டக்காரர்கள் ஒருவருக்குப் பதிலாக மாற்றாட்டக்காரர் ஆட வந்தால், எந்த

ஆட்டக்காரர் வெளியேறினாரோ அவரிடத்தில் பெயரைப் பதிந்து கொண்டு, அவருக்குரிய ஆடும் வரிசை முறைக்கேற்பவே அவரும் ஆட வரவேண்டும்.

7. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்திற்கும் (Inning) யார் முதலாவது பந்தடி ஆட்டக்காரராக வரவேண்டும் என்றால், முன்னைய முறை ஆட்டத்தில் பந்தடி வாய்ப்பு கிடைக்கப் பெற்றவருக்கு அடுத்த பெயருள்ளவரே வர வேண்டும்.

தண்டனை: வரிசைமுறை தவறாக ஆட வந்துவிட்டால், அதை முறையீடு ஆட்டமாகக் (Appeal play) கொள்ளலாம்.

முறையீடு ஆட்டத்தில் வந்துவிட்டால், அதை எப்படி மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற வகைகளைக் கீழே காணலாம்.

(அ) பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஒருவர் வரிசை முறையில், தவறாகி வந்து ஆடும்போது கண்டுபிடிக்கப் பட்டால், அதாவது அவர் பந்தடிக்கின்ற தளத்தில் வைத்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், உடனே யார் அந்த வரிசை முறையில் வர வேண்டுமோ, அவரை உடனே அழைத்து வந்து ஆடச் செய்யலாம்.

அவ்வாறு ஆடத் தொடங்கும்போது, தவறாக ஆடியவர் அப்பொழுது எத்தனை பந்து (Ball) எத்தனை அடி (Strike) என்ற கணக்கில் இருந்தாரோ, அந்தக் கணக்கையே மேற்கொள்ளச் செய்து தொடர்ந்து ஆடலாம். அதே சமயத்தில், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் தளம் மாறிச் சென்றிருந்தாலும், ஓட்டம் எடுத்திருந்தாலும், அது சரியென்றே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

(ஆ) தவறான வரிசை முறையில் ஒருவர் வந்து ஆடி, அவரது ஆடும் வாய்ப்பு (Turn) முடிந்து, இன்னொரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஆட வந்து நின்று, அவருக்குப் பந்தெறிவதற்கு முன்னால் இந்தத் தவறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், தவறான வரிசையில் வந்து அடித்தாடியவர் ஆட்டமிழப்பார். (Out).

அப்பொழுது எடுத்த ஓட்டங்கள் எல்லாம் குறிப்பிலிருந்து நீக்கப்படும். நீளம் மாறி ஓடியவர்கள் தவறான பந்தடி ஆட்டக்காரர் வந்தபொழுது, இருந்த இடம் திரும்பவும், அதாவது முன்னர் தாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த இடங்களுக்குச் சென்று நிற்க வேண்டும்.

பிறகு, சரியான வரிசையில் பெயர் உள்ள ஆட்டக்காரரே வந்து பந்தடித்தாட அழைக்கப்படுவார்.

தவறான வரிசையில் வந்து ஆடிய ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்கும் பொழுது, அவர் மூன்றாவதாக ஆட்டமிழந்தார் என்றால், சரியான

வரிசையில் உள்ள ஆட்டக்காரர், திரும்பவும் ஆடத் தொடங்குகின்ற அடுத்த முறை ஆட்டத்தில், முதலாவது பந்தடி ஆட்டக்காரராக ஆக்கப்படுவார்.

(இ) தவறான ஆட்டக்காரர் வந்து ஆடி, பிறகு அடுத்த பந்தடி ஆட்டக்காரர் வந்து நின்று, முதலாவது பந்தும் எறிந்த பிறகு (First pitch) இந்தத் தவறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், தவறாக வந்து ஆடியவர் வாய்ப்பு சரியானது என்றே ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

அப்பொழுது எடுத்திருந்த ஓட்டங்கள், மாறியிருந்த தளங்கள் எல்லாம் சரியானதென்றே ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். அதற்கு அடுத்து பந்தடிக்கும் வாய்ப்பு, தவறாக வந்து ஆடியவருக்கு அடுத்தப் பெயருள்ளவருக்கே கொடுக்கப்படும். யாரும் ஆட்டமிழந்தார் என்று நடுவர் அறிவிக்கமாட்டார்.

தனக்குரிய வாய்ப்பைத் தவறவிட்டுவிட்ட பந்தடி ஆட்டக்காரருக்குத் திரும்பும் வாய்ப்பு அப்பொழுது கிடைக்காது. அவர் தனது ஆடும் வாய்ப்பை அந்த முறை ஆட்டத்தில் இழந்து போகிறார். மீண்டும் அவருக்கு எந்தமுறை ஆட்டத்தில் வாய்ப்பு கிடைக்கிறதோ அப்பொழுதுதான் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

(ஈ) தவறாக வந்தவரது ஆடும் வாய்ப்பு முடிவதற்குள், மூன்றாவது ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழந்துவிட்டால், அடுத்த முறை ஆட்டத்தில், இவரே முதலாவது பந்தடி ஆட்டக்காரராக இருப்பார்.

8. பந்தடிக்கும் ஆட்டக்காரர் எதிர்க்குழுவின் பந்தைப் பிடிப்பவருக்குரிய பணியான பந்தை தடுத்தாடுவது (Fielding) அல்லது பந்தை எறிவது (Throwing) போன்ற பணிகளில் ஈடுபடும்போது, அடித்தாடும் கட்டத்திற்கு வெளியே வந்து தடை செய்வது கூடாது. அல்லது தான் நின்றும், அடித்தாடும் கட்டத்திற்குள் நின்று கொண்டு வேண்டுமென்றே தடை செய்வதும் கூடாது.

தண்டனை: பந்து நிலைப் பந்தாகிறது. பந்தடி ஆட்டக்காரர் இடையூறு விளைவித்தார் என்று நடுவர் எண்ணுகின்ற சமயத்தில், தள ஓட்டக்காரர்கள் முதலில் எங்கு நின்றார்களோ, அதன்படி அவரவர்கள் பழைய இடங்களுக்கே திரும்பி வந்துவிட வேண்டும். அத்துடன் பந்தடி ஆட்டக்காரரும் ஆட்டம் இழப்பார். ஆனால் அதில் விதிவிலக்குகளும் உண்டு.

(அ) அதாவது ஆட்டக்காரர் இடையூறு விளைவிக்கும் நேரத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு அடுத்தத் தளத்திற்கு ஓடும்போது தொடப்பட்டு ஆட்டமிழந்து போனால், பந்தடி ஆட்டக்காரர்கள் ஆட்டமிழக்க மாட்டார்.

(ஆ) இரண்டு ஆட்டக்காரர்களுக்குக் குறைந்த அளவில் ஏற்கனவே ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழந்திருக்கும் நிலையில், மூன்றாம் தளத்தில் ஒரு ஆட்டக்காரர் நின்று கொண்டிருக்கும்பொழுது, பந்தடித்தாடும் தளத்தில் நின்று கொண்டு, ஆட்டத்திற்கு இடையூறு விளைவித்துக் கொண்டு நிற்கின்ற சமயத்தில், பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்க மாட்டார். ஏனென்றால், அந்த ஓட்டக்காரர்தான் ஆட்டமிழக்கின்றார்.

9. பந்தடிக்கும் வாய்ப்பினைப் பெற்றிருக்கும் குழுவினர், எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் எதிர்க்குழுவில் ஒரு ஆட்டக்காரர் தவறான பந்தடியால் உயர்ந்து செல்லும் பந்தைப் (Foul Fly Ball) பிடிக்க முயலும்போது, இடையூறு செய்யக்கூடாது.

தண்டனை: பந்து நிலைப் பந்தாகிறது. பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஆட்டம் இழக்கிறார். தள ஓட்டக்காரர்கள் ஓடியிருந்தால், மீண்டும் தங்களது பழைய இடத்திற்கே, அதாவது பந்தெறியும்போது நின்று கொண்டிருந்த இடத்திற்கே திரும்பி வந்து நிற்க வேண்டும்.

10. ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர், தான் முதலில் அடித்த பந்தையே இரண்டாவது முறையாக வேண்டுமென்றே அடிப்பதோ அல்லது தொட்டாடுவதோ (Bunt) அல்லது பந்தடி மட்டையை எறிந்து பந்தைத் தடுப்பதோ அல்லது முதல் தளத்தை நோக்கிப் போகின்ற பந்தைத் தடுப்பதோ கூடாது.

தண்டனை: அவ்வாறு செய்தால், பந்து நிலைப்பந்தாகிறது. பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்கிறார். தள ஓட்டக்காரர்கள் தளங்களை நோக்கி முன்னேறக்கூடாது. அவரவர் இடத்திலேயே நிற்க வேண்டும்.

அடி (Strike) என்று நடுவர் அறிவிக்கும்பொழுது

11. பந்தடிப்பவருக்கு அடிக்க ஏதுவாக சரியான விதிமுறைப்படி எறியப்படுகின்ற பந்தை, பந்தடிப்பவர் அடிப்பதற்காக மட்டையைச் சுழற்றினாலும் அல்லது சுழற்றாவிட்டாலும், அவர் அடித்தார் (Strike) என்றே நடுவர் அறிவித்துவிடுவார்.

தண்டனை: அடித்தார் என்று நடுவர் அறிவித்த பிறகு, தளங்களில் நின்று கொண்டிருக்கும் தள ஓட்டக்காரர்கள், அடுத்த தளங்களை நோக்கி, ஓடி முன்னேறலாம். ஆனால், அவர்கள் தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழக்கவும் கூடும்.

பந்தடி ஆட்டக்காரரும் ஆட்டம் இழக்கலாம், எப்பொழுதென்றால்;

(அ) மூன்றாவது அடி (Third Strike) என்று நடுவர் அறிவிக்கின்ற பொழுது, பந்தைத் தவறவிடாமல், பந்தைப் பிடிப்பவர் பிடித்துவிட்டால்.

(ஆ) முதல் தளத்தில் இரண்டு ஆட்டக்காரர்களுக்கும் குறைவான எண்ணிக்கையில் நின்று கொண்டிருந்தால்.

(இ) பந்தைப் பிடித்தாடும் கட்டத்தில் இருந்து கொண்டே பந்தைப் பிடிப்பவர் தவறான முறையில் மட்டையில் பந்து பட்டு விடுவதை ஒவ்வொரு தடவையும் பிடித்துவிட்டால்.

தண்டனை: பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படும். தள ஓட்டக்காரர்கள் தொடப்பட்டால் ஆட்டம் இழந்துவிடுவார்கள் என்ற சூழ்நிலையில் ஓடி, தளம் மாறிக் கொள்ளலாம். அது மூன்றாவது அடியாக இருந்தால், பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழந்து விடுவார்.

(ஈ) பந்தடி ஆட்டக்காரருக்கு இரண்டு அடிகளுக்கும் (Two Strikes) குறைவாக இருக்கும்பொழுது, தவறான ஒவ்வொரு பந்தும், உயரத்தில் வரும்போது விதிகளுக்கேற்ப பிடிக்கப்படாமல் இருந்தால்.

(உ) பந்தெறியால் வரும் பந்தை அடிக்க முயலும்பொழுது அது மட்டையில் படாமல், பந்தடிப்பவரின் உடலில் ஏதாவது ஒரு பாகத்தைத் தொட்டுவிடுதல்.

(ஊ) பந்தடிக்காரர் அடித்தாடிய பந்தானது, அவர் பந்தடித்தாடும் கட்டத்திற்குள் இருந்து, இரண்டு அடிகளுக்கான வாய்ப்புடன் ஆடுகிறபொழுது, அவரின் உடலில் அல்லது உடைமையில் பட்டு (தவறான ஆடுகள) வெளிப்பகுதிக்குச் சென்றுவிட்டால்.

தண்டனை: பந்து நிலைப்பந்தாகி விடுகிறது. தள ஓட்டக்காரர்கள் ஓடியிருந்தாலும், மீண்டும் அவர்கள் தங்களது பழைய இடத்திற்கே திரும்பி வந்துவிட வேண்டும். திரும்பி வரும்பொழுது தொடப்பட்டாலும், அவர்கள் ஆட்டமிழந்ததாக அறிவிக்கப்பட மாட்டார்கள்.

12. பந்து (Ball) என்று அழைக்கப்படும் பொழுது

(அ) பந்தெறிபவரால் (Pitcher) எறியப்படுகின்ற பந்தானது அடித்தாடக் கூடிய பகுதிக்குள் போகாமலும், பந்தடித்தாடும் தளத்திற்குப் போவதற்கு முன்னதாகவே தரையைத் தொட்டு விட்டாலும், அவ்வாறு வருகின்ற பந்தினை பந்தடித்தாடுபவர் அடித்தாடாமல் இருந்து விடுகிறபொழுது, நடுவர் அதனை பந்து (Ball) என்று கணக்கிடுவார்.

தண்டனை: பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படும். தள ஓட்டக்காரர்கள் முன்னேறி ஓடிச்சென்று நின்று கொள்ளலாம். ஆனால் அதற்கிடையில் தொடப்பட்டால், ஆட்டமிழந்து விடவும் கூடும்.

(ஆ) ஒவ்வொரு முறையும், விதிகளுக்குப் புறம்பான அமைப்பில் எறியப்படுகின்ற பந்தாக பந்தடித்தாடும் தளம் நோக்கி வந்தால்.

தண்டனை: பந்து நிலைப்பந்தாகிறது. தள ஓட்டக்காரர்கள் ஒரு தளம் முன்னேறிச் சென்று நின்று கொள்ளலாம். அவர்கள் தொடப்பட்டாலும் ஆட்டம் இழக்க மாட்டார்கள் என்ற அளவில் அவர்கள் தங்களது தளங்களிலிருந்து முன்னேறிச்செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

13. விதிகளுக்குரியவாறு வரும் பந்தும், அடித்தாடிய பந்தும்

(அ) விதிகளுக்குட்பட்டவாறு எறியப்பட்ட பந்தானது அடித்தாடப்பட்ட பிறகு, பந்தடித்தாடிய தளத்திற்கும் முதல் தளத்திற்கிடையிலும் அல்லது பந்தடித் தளத்திற்கும் மூன்றாம் தளத்திற்கு இடையிலும் உள்ள எல்லைக்குட்பட்ட தரையினைத் தொட்டாலும் அல்லது அங்கேயே நிலை கொண்டுவிட்டாலும் அது சரியான பந்தடியாகும்.

(ஆ) எல்லைக்குட்பட்ட சரியான தரையின் மேல் அல்லது மேலாகச் (On or Over) சென்று உள்ளாடும் ஆடுகளப் பகுதிக்குள் வந்துவிட்டாலும்;

(இ) முதல் தளம், இரண்டாம் தளம், மூன்றாம் தளங்களைத் தொட்டிருந்தாலும்;

(ஈ) சரியான ஆடுகளத் தரையின் மேல் அல்லது மேலாகவோ, அங்கே நிற்கின்ற நடுவர் அல்லது ஆட்டக்காரரின் உடல் அல்லது உடையின் மேலோ பந்து பட்டிருந்தாலும்;

(உ) முதல் அல்லது மூன்றாம் தளத்திற்கு அப்பால் முதலில் பந்து விழுந்திருந்தாலும் அது சரியான பந்து என்றே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

சரியான பந்து எது என்று கணக்கிட்டு நிர்ணயிக்கும்போது, வருகிற பந்தையும் அங்கிருக்கின்ற எல்லைக் கோட்டின் இணைப்பான தன்மையையும்தான் ஆராய வேண்டுமே தவிர, பந்தைப் பிடித்தாடுகின்ற ஆட்டக்காரர், அவர் பந்தைப்

பிடிக்கும்பொழுது சரியான ஆடுகளத் தரையில் இருக்கிறாரா என்பதைப் பார்க்கக்கூடாது.

தண்டனை: பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படும். தள ஓட்டக்காரர்கள் தளத்திற்கிடையில் தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழக்க லாம் என்ற நிபந்தனைக்குட்பட்டு, எத்தனை தளங்கள் வேண்டும் என்றாலும் ஓடி முன்னேறிக் கொள்ளலாம்.

பந்தை அடித்தாடியவர், அவர் அடித்தாடிய பந்து ஆடுகளத் தரைப் பகுதிக்குள்ளேதான் சென்றது என்ற விதிக்கு ஏற்ப இருந்தால், அவரும் தள ஓட்டக்காரராக ஆகிவிடலாம்.

14. எத்தனை தளங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்?

(அ) அடித்தாடிய பந்தானது சரியான ஆடுகளப் பகுதிக்கு மேல் அல்லது மேலாகச் சென்று பந்தடித்தாடும் தளத்திலிருந்து 225 அடிக்கு அப்பாலும் உள்ள வேலிக்குப் பின்புறம் அல்லது தடுப்புக்கு அப்பால் போய் விழுந்தால், அதற்கு ஒரு ஓட்டம் தரப்படும் (Home Run).

(ஆ) 225 அடிக்கு அப்பால் போய் பந்து விழாமல், 225 அடிக்குள் இருந்தால், அதற்கு 2 தளங்கள் மட்டும் ஓடிக் கொள்ளலாம் என்று அனுமதிக்கப்படும்.

15. சரியாக அடித்தாடிய பந்து தவறானதாக மாறுவது எப்படி?

(அ) சரியாக அடித்தாடிய பந்தானது பந்தடித்தாடும் தளத்திற்கும் முதல் தளத்திற்கும், பந்தடித்தாடும் தளத்திற்கும் மூன்றாம் தளத்திற்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் உள்ள தவறான தரைப் பகுதியில் பந்து தேங்கி நின்றால்;

(ஆ) பந்து அடிபட்டு மேலே போகும்பொழுது முதல் அல்லது மூன்றாம் தளத்திற்குத் தள்ளி உள்ள வெளிப்புற பகுதியின் (Foul Ground) மேல் அல்லது மேலாகப் போய் விடுதல்;

(இ) முதல் அல்லது மூன்றாம் தளத்திற்கு அப்பால் உள்ள வெளிப்புற பகுதியினை முதலில் பந்து தொட்டு விடுதல்;

(ஈ) தவறான தரையாகக் கருதப்படும் வெளிப்புறப் பகுதியில் இருக்கும் நடுவர், ஆட்டக்காரர் உடை அல்லது உடலினைத் தொடுதல் அல்லது மற்ற தடுப்புக்கள் மேல் தொட்டுப் பந்து விழுந்தால்;

சரியாக அடித்தாடிய பந்தும் தவறான பந்து என்று நடுவரால் அறிவிக்கப்படும்.

தண்டனை: (அ, ஆ - இரு பகுதிக்கும் உரியது) தவறான பகுதிக்குப் பந்து போனால், பந்து நிலைப்பந்தாகிறது. பந்து முறையோடு பிடிக்கப்பட்டு விட்டால், பந்தடிக்காரர் ஆட்ட மிழக்கிறார்.

2. பந்து பிடிக்கப்படாமற் போனால் ஏற்கனவே அவர் மேல் இரண்டு அடிகள் என்ற நிலை இல்லாமல் இருந்தால் அடி (Strike) என்பதாகக் கணக்கில் கொள்ளப்படும்.

3. பந்து பிடிக்கப்படாமல் இருந்தால், தள ஓட்டக்காரர்கள், ஓரிரு தளங்கள் ஓடிக் கொள்ளலாம். பந்து பிடிக்கப்பட்டுவிட்டால், உடனே தாங்கள் முன்னர் நின்று கொண்டிருந்த தளத்திற்கு ஓடி வந்துவிட வேண்டும். வர முயற்சிக்கும் பொழுது தொடப்பட்டு விட்டால், ஆட்டமிழந்து விடுவார்கள்.

16. பந்து தவறாகப்பட்டு போதல்

மட்டையில் பந்து தவறாகப்பட்டு போதல் (Foul Tip) என்பது தவறான பந்தாட்டமாகும். அதாவது, அந்தத் தவறான பந்து மட்டையில் பட்ட பிறகு, பந்தடித்தாடுபவரின் தலைக்கு மேல் போகாமல் (Not Higher than the Head) நேரே பிடிப்பவருக்குச் (Catcher) சென்று அவர் பிடித்துவிட்டால், அது தவறான பந்தாகக் கருதப் படுகிறது.

குறிப்பு: அவ்வாறு போகும் பந்து பிடிக்கப்பட்டால், அது அடி என்று கணக்கிடப்படும். பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படும். தள ஓட்டக்காரர்கள், தளங்களுக்கிடையில் தொடப்பட்டால், ஆட்டமிழந்து விடுவார்கள் என்ற விதியின்படி, ஓடிக் கொண்டிருக்கலாம். தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழப்பார்கள்.

17. பந்தைத் தொட்டாடும் பொழுது (Bunt)

பந்தைத் தொட்டாடுதல் என்பது மட்டையை வீசி அடிப்பது அல்ல. ஆனால் வேண்டுமென்றே வரும் பந்தின் மீது மட்டை படுமாறு வைத்துத் தொட்டாடி, மிக அருகிலேயே விழுமாறு செய்து விடுவதுதான்.

குறிப்பு: இவ்வாறு ஆடும்போது பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படும். பந்தடி ஆட்டக்காரர் தள ஓட்டக்காரராக மாறுகின்றார். வேறு தளங்களில் உள்ள தள ஓட்டக்காரர்கள் மற்ற தளங்களுக்கு மாறி ஓடலாம். ஆனால் தளங்களுக்கு இடையில் அவர்கள் தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழப்பார்கள்.

2. பந்தைத் தொட்டாடும்போது மூன்றாவது அடி தவறானதாகிவிட்டால் (Foul) பந்தடிக்காரர் ஆட்டமிழக்கிறார். தள ஓட்டக்காரர்கள் தளத்திற்காக முன்னேறிச் செல்ல முடியாது.

18. கீழ்க்காணும் சூழ்நிலைகளில் ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழந்து விடுகிறார் (Batter is out)

1. மூன்றாவது அடியில் பந்தைப் பிடிப்பவர் பிடித்து விட்டால்;

2. ஏற்கனவே இரண்டுக்கும் குறைவாக ஆட்டக்காரர்கள் ஆட்டமிழந்திருக்கும்போது, பந்தடி ஆட்டக்காரர் மூன்றாவது அடி முடிந்து முதல் தளம் நோக்கி ஓட வேண்டிய சூழ்நிலையில், எல்லா தளங்களிலும் ஓட்டக்காரர்கள் நின்று கொண்டிருந்தால்;

3. மூன்றாவது அடி அடிக்கும்போது, அது அடியாகக் கருதப்படும்பொழுது அடி தவறிப் போய் பந்தானது, பந்தடிக்காரர் உடலின் ஏதாவது ஒரு பகுதியைத் தொட்டுவிட்டால்;

4. இரண்டாவது அடி முடிந்து, பந்தைத் தொட்டாட முயலும்போது அது தவறாகிவிட்டால்;

5. தவறாக அடித்தாடிய பந்து (Foul Ball) விதிகளுக்குட்பட்ட முறையில் பிடிக்கப்பட்டால்;

6. ஆடுகள உட்பகுதி (In Field) என்பது ஆடுகள சதுரத்தைக் குறிக்கும் எல்லைக் கோடுகளுக்குட்பட்ட பகுதியாகும்.

உட்புறப் பகுதியில் உயர்ந்து வரும் பந்து (In Field Fly) என்பது சரியான முறையில் மட்டையால் பந்து அடிக்கப்பட்டு (தொட்டாடியதால் அல்லது கோட்டோரமாக வருவது போல் வருகிற பந்து அல்ல) வருவதை பந்தைத் தடுத்தாடுபவர்களால் (Fielder) எளிதாகப் பிடிக்கும் வண்ணம் அமைவதை அல்லது அவர்களால் எளிதாகப் பிடிக்க முடியும் என்று நடுவர் கருதினால், அதுவே உட்புறப் பகுதியில் உயர்ந்து வரும் பந்து என்று அழைக்கப்படும்.

மேலே விளக்கப் பெற்றிருப்பது போல், பந்தடி ஆட்டக்காரர் பந்தை அடித்திருக்கும்போது, தள ஓட்டக்காரர்கள் முதல் இரண்டு தளங்களில் அல்லது முதலாவது, இரண்டாவது, மூன்றாவது என்ற மூன்று தளங்களிலும் இருந்தால், அப்பொழுது இரண்டு ஆட்டக் காரர்களுக்கும் குறைவான எண்ணிக்கையில், ஆட்டக்காரர்கள் ஆட்டமிழந்திருந்தால், பந்தடி ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழந்து விடுகிறார்.

9. பந்தெறியும் விதிமுறைகள் (Pitching Regulation)

1. பந்தெறியத் தொடங்குவதற்கு முன்

1. பந்தெறிய வருகிற ஆட்டக்காரர், முதலில் பந்தெறி பவருக்குரிய கட்டத்திற்குள் வந்து, இரண்டு கால்களும் தரையில் நன்றாகப் பதிந்திருக்குமாறு நின்று கொள்ள வேண்டும்.

2. பந்தெறிவதற்கு முன், பந்தெறிபவர் தனது இரண்டு தோள்களில் ஒன்று இரண்டாம் தளத்திற்கும், மற்றொன்று மூன்றாம் தளத்தினை நோக்கியிருப்பது போலவும் வைத்து, பந்தடிப்பவரை நோக்கி முதலில் அசையாமல் நின்று, இரண்டு கைகளாலும் பந்தைப் பிடித்து (தன் உடலுக்கு) தனக்கு முன்பாக வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

3. பிறகு பந்தை ஒரு கையில் எடுத்து எறிவதற்காகக் கொண்டு செல்வதற்கு முன், ஒரு வினாடி நேரமாவது முன் கூறிய முறையில் நிலையாக நிற்க வேண்டும். அவ்வாறு நிற்பது 20 வினாடிகளுக்கு மேலும் போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. பந்தைப் பிடிப்பவர் (Catcher) பந்தைப் பிடித்தாடுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் வரை, பந்தெறிபவர் பந்தெறியக்கூடிய நிலையில் இருந்தாலும், அவர் எறிந்தாடக்கூடிய நிலையில் இல்லையென்றே கருதப்படும்.

5. தன் கைகளில் பந்து இல்லாமல், பந்தெறிபவர் பந்தெறியும் கட்டத்தில் அல்லது பந்தெறியும் கட்டத்தின் அருகில் வந்து நிற்கக்கூடாது.

2. பந்தெறிவது எப்படி?

1. தன் உடல் முன்பாக இரு கைகளாலும் பிடித்திருக்கும் பந்திலிருந்து ஒரு கையை எடுத்தவுடனே, பந்தெறியும் செயல் தொடங்கிவிடுகிறது.

பந்தெறியும்போது, ஒரு காலடி (Step) எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு எடுத்துவைக்கும் காலடியானது, பந்தடித்தாடுபவரை நோக்கி அதாவது முன்புறமாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு காலடி எடுத்து வைக்கும் செயலும் பந்தெறியும் செயலும் ஒன்று போலவே (Simultaneous) இருக்க வேண்டும்.

3. சரியான பந்தெறி என்று எவ்வாறு அறிவது? (Legal Delivery)

கையை கீழ்ப்புறமாகவே முன்னேறி செல்வது போல கொண்டு சென்று (Under Hand Motion) பந்தடித்தாடுபவரை நோக்கி எறியப்படுகின்ற பந்தெறி முறையையே சரியான பந்தெறி என்று கூறுகிறோம்.

1. பந்தெறிபவரை நோக்கி எறியப்படுகின்ற பந்தானது கையை விட்டு நீங்கிப் போகும் பொழுது - எறிந்த கையும் மணிக்கட்டுப் பகுதியும் முன்புறமாக சிறிது நேரம் உடலுக்கு நேர்க்கோட்டளவு அமைந்திருப்பது போல சென்றிருக்க வேண்டும்.

2. எறியும் கைப்பகுதியானது இடுப்பளவுக்குக் கீழாகவே இருக்க வேண்டும். மணிக்கட்டானது முழங்கைப் பகுதிக்கு மேல் வரக்கூடாது. இந்த அமைப்புடன்தான் பந்தை எறிந்து வரவேண்டும்.

3. பந்தடித்தாடுபவரை நோக்கி ஒரு காலடியை எடுத்து (Step) வைத்து எறிந்ததுமே, பந்தெறியானது முடிந்துவிடுகிறது.

4. பந்தெறி நிகழ்த்தும் போது பந்தைப் பிடித்தாடுபவர் (Catcher) அவரது பந்தைப் பிடித்தாடும் பகுதிக்குள்ளே கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

5. பந்தைப் பிடிப்பவர், ஒவ்வொரு முறை எறிந்தப் பந்தைப் பிடித்தவுடன், பந்தெறிபவரிடம் நேராகவே எறிந்து தரவேண்டும்.

பந்தடித்தாடுபவர் பந்தை அடித்தாடினாலோ, உடனே பந்தை எறிந்து தர வேண்டியது அவசியமில்லை.

எறிபவரிடமிருந்து பந்து தனக்குக் கிடைத்ததும் பந்தைப் பிடித்தாடுபவர் நேராக உடனே பந்தெறிபவருக்கு அனுப்பிவிட வேண்டும். பந்தைப் பெற்று பந்தெறிபவர், அடுத்த 20 விநாடிகளுக்கு அடுத்த பந்தெறியை ஆரம்பித்துவிட வேண்டும். (ஓட்டக்காரர்கள் தளங்களில் இருக்கும்பொழுது, இந்த விதிமுறை பின்பற்றப்படத் தேவையில்லை.)

4. பந்தெறியும் முறை

1. பந்தடித்தாடுபவரை நோக்கி உடனே பந்தை எறிந்து விட வேண்டும். அவர் வேறு எந்தவித அசைவுகளையும் (Motion) செய்யக் கூடாது.

2. பந்தெறியத் தொடங்கியவுடன், பந்துள்ள கையை முன்பின் என்று பலமுறை (Rocker Action) கொண்டு செல்லக்கூடாது. இரண்டு கைகளிலும் முதலில் பந்தை வைத்திருந்துவிட்டு, பந்திலிருந்து ஒரு கையை எடுத்ததும், பந்தை பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று, பிறகு முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து, முன்போலவே உடலுக்கு முன்புறம் பந்தை இருகைகளிலும் பிடித்துக் கொண்டு நிற்பது, இந்த முறை கூடாது.

3. பந்தை எறிவதற்காகப் பின்புறம் கையை கொண்டு சென்றுவிட்ட பிறகு, இடையிலே கை வேகத்தை நிறுத்தி

விடக்கூடாது அல்லது முன்நோக்கி வரும் கையின் திசையினை மாற்றிவிடவும் கூடாது (Reverse Motion).

4. பந்தெறிபவர் பின்புறம் வீசி எறிவதற்காக ஒரு முறைக்கு மேல் கையைக் கொண்டு செல்லக்கூடாது. பந்தை எறிவதற்கு முன், பந்தெறிபவர் தன் கையை உடலின் பின்புறத்திற்குக் (Rear) கொண்டு செல்லலாம்.

5. காலை முன்புறம் ஓரடி (Step) எடுத்து வைக்கும் பொழுதே, பந்தையும் முன்னோக்கி எறிந்திருக்க வேண்டும். காலை எடுத்து வைத்துவிட்டு, மீண்டும் ஒருமுறை பந்தைப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று (கைவீச்சைத் தொடர்தல்) எறிய முயலக் கூடாது. அது தவறான எறியாகும்.

5. பந்தெறிபவர் கவனத்திற்கு

1. பந்தடித்தாடுபவர் பந்தை அடித்து விடுவதிலிருந்து தடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக, பந்தெறிபவர் வேண்டுமென்றே பந்தை மெதுவாகப் போடுவதோ (Drop) , தரையில் உருட்டுவதோ (Roll) அல்லது தரையில் துள்ளவிடுவதோ (Bounce) கூடாது.

2. ஆட்ட நேரத்தில் எந்த சமயத்திலும் பந்தெறிபவர் தன் பந்தெறியும் கைக்கு அல்லது விரலுக்கு சுற்றுகிற நாடா (Tape) அல்லது எந்தப் பொருளையோ அதுபோன்று பயன்படுத்தக்கூடாது. அதுபோலவே பந்தின் மேல் நாடாவை ஒட்டவோ, சுற்றிவைக்கவோ கூடாது.

3. நடுவரின் மேற்பார்வையின் கீழ், கையை ஈரப்பசையிலிருந்து போக்கிக் கொள்ள, ரோசின் (Rosin) என்ற பவுடரை மட்டும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

4. கையிலே கங்கணம் கட்டியிருப்பதுபோல, பந்தெறிபவர் தனது பந்தெறியும் முன் கையில் வியர்வையைத் தடுக்கும் கட்டோ அல்லது காப்பு போன்ற பொருளையோ அல்லது அதுபோன்ற அமைப்புள்ள வேறு எவற்றையும் அணிந்து கொள்ளக் கூடாது.

தவறும் தண்டனையும்

மேலே கூறியவற்றில் ஏதேனும் ஒரு தவறினைப் பந்தெறிபவர் இழைத்துவிட்டாலும், அது முறையிலா பந்தெறி என்றே (illegal pitch) குற்றம் சாட்டப்படும்.

உடனே பந்து நிலைப் பந்தாகிவிடும். பந்தடித்தாடுபவருக்கு ஒரு பந்து (Ball) என்று கணக்கிடப்படும். தள ஓட்டக்காரர்கள் ஒரு

தளத்திலிருந்து மற்றொரு தளத்திற்கு மாறிச் செல்ல அதாவது தொடப்பட்டு ஆட்டமிழக்காத வண்ணம், மாறிச் செல்வதற்கு அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

விதிவிலக்கு: தவறாகவே பந்தெறிபவர் பந்தடித்தாடுபவரை நோக்கி எறியும் பொழுது, அதை பந்தடித்தாடுபவர் அடித்துவிட்டு முதல் தளம் நோக்கிப் பாதுகாப்பாக ஓடியும், மற்ற தள ஓட்டக் காரர்களும் ஒவ்வொரு தளத்திற்கும் ஓடிவிட்டாலும், ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும். முறையிலா பந்தெறி என்று அதனை நடுவர் குறிப்பிடமாட்டார்.

குறிப்பு: தாமதமான நிலைப்பந்து என்பதை, நடுவரானவர் தனது இடது கையை சரிமட்டமாக நீட்டி சைகை மூலம் காட்டிவிட வேண்டும்.

6. முறையான பந்தெறி இல்லை என்று அறிவிக்கும் சூழ்நிலை (No Pitch)

1. ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டிருக்கும்போது (Suspension) பந்தெறிபவர் பந்தெறிந்தால்;

2. பந்தடித்தாடுபவர் பந்தடித்தாடத் தயாராக இல்லாத நிலையில் பந்தெறிந்தால், அல்லது முதலில் எறிந்த பந்தை அடித்து அல்லது அடிக்க முயன்று அதனால் சமநிலை இழந்தவாறு நின்று கொண்டிருக்கும்போது எறிந்தால்;

3. சீக்கிரமாக தளத்தை விட்டு ஓடினார் என்பதற்காகத் தள ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படும் பொழுது (Out), பந்தெறிந்தால்;

4. தவறான பந்து (Foul Ball) என்று நடுவர் அறிவித்து, அப்பொழுது பந்து நிலைப்பந்தாகி இருக்கும்பொழுது, தள ஓட்டக்காரர் தன்னுடைய தளத்தை மீண்டும் வந்து அடைந்து நிற்பதற்குள் பந்தெறிந்தால்;

அது முறையான பந்தெறி இல்லை என்று நடுவர் அறிவித்துவிடுவார்.

தண்டனை: இதுபோன்று அறிவிக்கப்பட்டிருக்கும் சூழ்நிலையில், பந்து நிலைப்பந்தாகிவிடுகிறது. முறையில்லா பந்தெறியைத் தொடர்ந்து நடக்கின்ற மற்ற செயல்கள் எல்லாம் நிராகரிக்கப்படும்.

7. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத் தொடக்கத்திலும்

1. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டம் (Inning) தொடங்குகின்றபோதும், அல்லது ஒரு பந்தெறியாளரை (Pitcher) மாற்றி, மற்றொருவர் பந்தெறியாளர் ஆடுகின்ற போதும், தன்னுடைய குழு ஆட்டக்காரர்களுக்கிடையே அல்லது பந்தைப் பிடிப்பவருக்கிடையே 5 முறை பந்தை எறிந்து வழங்கி ஆடுகின்ற பயிற்சி ஆட்டத்தை 1 நிமிடத்திற்குள்ளாக ஆடிப்பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. இவ்வாறு முன்மாதிரியாக பந்தெறிந்து ஆடிப் பார்க்கின்ற பொழுது, ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டிருக்கிறது. 5 முறை பந்தெறிந்து ஆட வேண்டும் என்ற அளவினை மீறி, பந்தெறிபவர் எறிந்தால், அவர் அவ்வாறு எறிந்ததற்காக பந்து (Ball) என்று கணக்கிட்டு நடுவர் எண்ணத் தொடங்கிவிடுவார்.

ஆகவே 5 முறைக்குமேல் எறிந்து பார்க்கக் கூடாது.

3. பந்தை எறிந்திட பந்தெறியாளர் தன் கையை பின்புறம் (Windup) கொண்டு செல்லும்பொழுது, பந்து தவறி கீழே விழுந்துவிட்டால், பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும். அப்பொழுது தள ஓட்டக்காரர்கள், தாங்கள் தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழக்கலாம் என்ற நிலையில், தங்களை சோதனைக்குள்ளாக்கிக் கொண்டு, தளம் மாறி ஓடலாம். முன்றேலாம்.

4. பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளது என்ற நிலையில், பந்து பந்தெறியாளருடைய கைக்கு வந்து, அவரது காலானது பந்தெறியும் கட்டத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருந்தால், அவர் அப்பொழுது தளம் நோக்கிப் பந்தை எறிய முடியாது.

தண்டனை: கட்டத்தில் இருந்தவாறு அவர் தளம் நோக்கிப் பந்தை எறிந்தால், அது தவறான பந்தெறி (Illegal Pitch) என்று தீர்மானிக்கப்படும். பந்து நிலைப்பந்தாகிறது.

பந்தெறியும் கட்டத்திலிருந்து எறிந்த பந்தின் காரணமாக முறையீடு ஆட்டம் (Appeal Play) எழுந்தால் அந்த முறையீடு நிராகரிக்கப்படும்.

5. முறை ஆட்டம் ஒன்று நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, பந்தெறிபவருடன் அவர் குழுவின் மேலாளர் அல்லது வேறு பிரதிநிதி ஒருவர், ஒருமுறை தான் வந்து கலந்து பேசி கருத்துப் பரிமாற்றம் (Conference) செய்து கொள்ளலாம். இரண்டாம் முறையாகக் கலந்து பேசினால், அந்தப் பந்தெறியாளர் பந்தெறியும் பணியிலிருந்து நீக்கப்படுவதுடன், அந்த ஆட்டம் முடியும் வரை பந்தெறியாளராக அவர் பணியாற்ற முடியாதவாறு நீக்கப்பட்டுவிடுவார்.

10. தளங்களுக்கு இடையே ஓடுதல் (Base Runnings)

1. தள ஓட்டக்காரர்கள் சரியான முறையில் தளத்தைத் தொடுதல்

1. தள ஓட்டக்காரர்கள் சரியான முறையில் தளங்களைத் தொட்டு விட்டுத்தான் ஓட வேண்டும். அதாவது முதலாவது, இரண்டாவது, மூன்றாவது, நான்காவதான பந்தடித்தாடும் தளம் ஆகிய நான்கினையும் மிதித்துவிட்டுத்தான் ஓட வேண்டும்.

2. ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது ஒரு தள ஓட்டக்காரர், முன்பிருந்த தளத்திற்குத் திரும்பி வர வேண்டும் என்றால், முன்போலவே, அந்தந்த தளத்தை மிதித்தவாறு தான் செல்ல வேண்டும் (Reverse order).

குறிப்பு: அவர்கள் அவ்வாறு திரும்பிச் செல்லும்போது பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும். தள ஓட்டக்காரர் தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழப்பார் என்ற நிபந்தனைக்குள்ளாகியே ஓடிட வேண்டும்.

3. ஒரு தள ஓட்டக்காரர் தொடப்பட்டு ஆட்டமிழக்காதவாறு ஒரு தளத்தைத் தொட்டுவிட்டு அந்தத் தளத்தில் நிற்கும் உரிமை பெற்றுவிட்டாரென்றால், அடுத்த தளத்திற்குச் சென்று அதைத் தொடும்வரை அல்லது தன்னைத் தொடர்ந்து பின்வரும் தன் குழுத் தள ஓட்டக்காரருக்குத் தன் தளத்தைக் கட்டாயம் விட்டுக் கொடுத்தாக வேண்டும் என்ற தருணம் வரும் வரை, அந்தத் தளத்திலேயே இருந்து ஆடலாம்.

4. தளத்திற்கிடையே ஓடுகின்ற தள ஓட்டக்காரர், தளத்தின் உரிய இடத்திலிருந்து அதனைத் தள்ளி அப்புறப்படுத்தி விடுகிறபொழுது, அவரும் அல்லது அவரைத் தொடர்ந்து ஓடி வருகின்ற ஓட்டக் காரர்களும் தளம் நோக்கியே ஓட வேண்டியிருப்பதால், அவர்கள் காரணமின்றியே, நிலைமாறிப் போக வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்துக்கு ஆளாகின்றார்கள்.

குறிப்பு: (2-3-க்குரியது)அது ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்பட்டு, தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழந்திடலாம் என்ற நிலையினில், தள ஓட்டக்காரர்கள் தளம் நோக்கி முன்னேறி ஓடலாம்.

5. ஒரு தள ஓட்டக்காரர் முன்னோக்கியே தளம் மாறி ஓட வேண்டும். அப்படியின்றி பின்னோக்கி அதாவது வந்த தளத்திற்கே

திரும்பி ஓட முயல்வது என்பது தடுத்தாடுபவர்களைக் குழப்பத்தில் ஆழ்த்துவதுபோல் அல்லது ஆட்டத்தையே பரிகாசம் பண்ணுவது போல் ஆகும் என்பதால், அவ்வாறு ஓடக் கூடாது.

தண்டனை: பந்து நிலைப்பந்தாகிறது. அவ்வாறு ஓடிய தள ஓட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்கிறார் (Out).

6. இரண்டு தள ஓட்டக்காரர்கள் ஒரே சமயத்தில் ஒரு தளத்தில் இடம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.

தண்டனை: விதி முறைக்கேற்ப, முதலில் ஒரு தளத்தைப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பவரே தளத்திற்கு உரியவர் ஆகிறார். அடுத்த தள ஓட்டக்காரர், தடுத்தாடுபவரால் பந்தால் தொடப்பட்டால், ஆட்டமிழந்துவிடுவார் (out).

7. முதலில் அதாவது முன்னால் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு ஓட்டக்காரர், தளத்தினை ஒழுங்காக மிதிக்காமல் ஓடி அதனால் ஆட்டமிழந்து போனால், அவரைத் தொடர்ந்து ஓடி வருகின்ற அடுத்த ஓட்டக்காரரை அது பாதிக்காது. அவர் சரியான முறையில் தளத்தினைத் தொட்டால், அந்தத் தளத்திற்கு அவர் உரியவர் ஆகிவிடுகிறார்.

இவ்வாறு சரியான முறையில் தளத்தினைத் தொடாதவர் ஆட்டமிழப்பதினால், அவர் மூன்றாவது ஆட்டமிழக்கும் ஆளாக (Third out) இருந்தால், அவரைத் தொடர்ந்து ஓடி வரும் ஓட்டக்காரர் ஓட்டம் (Run) எடுக்க முடியாது.

8. தளத்தை மிதிக்காமல் ஓடிச் சென்ற ஒரு ஓட்டக்காரர், அல்லது தவறான முறையுடன் தளத்தை விட்டு நீங்கிச் சென்ற ஒரு ஓட்டக்காரர், தன் தளத்திற்கு அடுத்த ஓட்டக்காரர் வந்து சேர்ந்துவிட்டால், அந்தத் தளத்திற்கு மீண்டும் இவர் திரும்பிப் போய்ச் சேர முடியாது.

பந்து நிலைப் பந்தாகிவிடுகிற பொழுது, தான் தொடத்தவறிய தளத்தினை எந்த ஓட்டக்காரரும் திரும்பி வந்து தொட முடியாது. அல்லது, தன் தளத்தை விட்டு நீங்கி, தான் தொடத் தவறிய தளத்திற்கு அடுத்த தளம் நோக்கி முன்னேறிச் சென்றவர் அல்லது தன் தளம் விட்டு நீங்கிச் சென்றவர், தான் தொடாமல் விட்ட தளத்தைத் தொட முடியாது.

9. தவறான முறையிலே ஒருமுறை தன்னுடைய தளத்தினை விட்டுவிட்டு நீங்கிச் சென்ற அல்லது தொடாமல் தவறவிட்ட தளத்தினை ஒரு ஓட்டக்காரர் திரும்பி வந்து தொட முடியாது.

2. பந்தடிக்கும் ஆட்டக்காரர் தள ஓட்டக்காரர் ஆவது எப்பொழுது?

1. விதிமுறைகளுக்கேற்ப எறியப்பட்டு வரும் சரியான பந்தை சரியாக அடித்துவிட்டால்;

2. ஏற்கெனவே இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் ஆட்டமிழந்திருக்காத நிலையில், முதல் தளத்தில் யாரும் இல்லாமல் காலியாக இருக்கும் பொழுது, அல்லது இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் ஆட்டமிழந்திருக்கும் நிலையில், பந்தடிக்கும் ஆட்டக்காரர் மூன்றாவது அடி (Third Strike) என்று நடுவர் கூறிவிடுகிற பொழுது, அந்தப் பந்தானது தரையைத் தொடுவதற்கு முன்பிடிக்கத் தவறிவிட்டால்.

3. எல்லைக்கு வெளிப்புறப் பகுதியில் நின்று கொண்டிருக்கும் நடுவரின் உடல் அல்லது உடைமேல் பந்து பட்டுவிட்டால்.

குறிப்பு: பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகக் கருதப்படும் பந்தடி ஆட்டக்காரர் தளம் நோக்கி ஓடலாம். ஆனால் தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழக்க வேண்டும் என்ற நிபந்தனையுடன் தான் அவர் தளம் நோக்கி ஓடலாம்.

4. நான்கு பந்துகள் (Four Balls) என்று நடுவர் அறிவித்தவுடன்,

குறிப்பு: பந்து தடுக்கப்பட்டிருக்காவிடில், பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும். தொடப்பட்டாலும் ஆட்டமிழக்கமாட்டார் என்பதின் பேரில், பந்தடிக்கும் ஆட்டக்காரர் ஒரு தளம் நோக்கிப் போக அனுமதிக்கப்படுவார். ஒரு தளம் முன்னேறிச் செல்ல அவருக்கு உரிமையுண்டு.

5. பந்தெறியாளரிடமிருந்து வருகிற பந்தை அடிக்க முனையும்போது, பந்தடிக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரருக்கு இடையூறு செய்ய அல்லது தடுத்திட, பந்தைப் பிடிப்பவர் முயன்றால்,

குறிப்பு: பந்து நிலைப் பந்தாகிவிடும். பந்து ஆட்டத்தில் இல்லை. அதாவது ஆடப்படவில்லை (Not in play) என்பதாகிவிடும். பந்தடிக்கும் ஆட்டக்காரர் ஒருதளம் நோக்கி முன்னேறிப்போக அனுமதிக்கப்படுவார். முதல் தளம் நோக்கி அவர் பத்திரமாகப் போய்ச் சேர்ந்தவுடன், மற்ற தள ஓட்டக்காரர்கள் அனைவரும் குறைந்த அளவு ஒரு தளம் நோக்கி முன்னேறிச் செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

6. ஆடுகள உட்புறத்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் நடுவர் அல்லது தள ஓட்டக்காரர் உடலின் மீது அல்லது உடையின் மீது பந்து பட்டால்,

குறிப்பு: 1. பந்தெறிபவர் அல்லது பந்தைத் தடுத்தாடுபவர் அனைவரையும் கடந்து வருகின்ற பந்து, நடுவர் அல்லது தள ஓட்டக்காரர் மீது பட்டால், பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும்.

2. தடுத்தாடுபவர் பந்தைத் தடுத்தாடுவதற்கு முன்னதாக, அதற்கு முன்னாலேயே பந்தானது நடுவர் அல்லது தள ஓட்டக்காரர் மீது பட்டுவிட்டால், பந்து நிலைப்பந்தாகிறது. ஒரு தளம் நோக்கிச் செல்ல பந்தடி ஆட்டக்காரர் அனுமதிக்கப்படுகிறார். தொடப்பட்டாலும் அப்பொழுது அவர் ஆட்டமிழக்கமாட்டார் என்ற உரிமையுடனே அவர் தளம் நோக்கிச் செல்ல அனுமதிக்கப்படுகிறார்.

7. பந்தடி ஆட்டக்காரர் தனது பந்தடித்தாடும் தளத்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, பந்தெறியாளரிடமிருந்து எறியப்பட்டு வருகிற பந்தானது அவரது உடலின் மீதோ அல்லது உடையின் மீதோ படாமல் இருந்தால், அந்தப் பந்தானது அவரது உடலின் மீது படுவதற்கு முன் தரையினைத் தொட்டிருந்தாலும்.

குறிப்பு: பந்து நிலைப்பந்தாகிறது. நடுவரானவர் அதனை பந்து என்றோ அடி (Strike) என்றோ அறிவிக்கலாம்.

3. தள ஓட்டக்காரர் தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழப்பார்:

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் குறிப்புகளின்படி, ஒரு பந்தடி ஆட்டக்காரர் தளம் நோக்கி முன்னேறும் பொழுது தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழப்பார்.

1. பந்தெறிவதற்காக பந்தெறிபவர் எறிய, அந்தப் பந்தானது அவரது கையை விட்டு நீங்குகிற பொழுது,

2. வீண் எறி (Over throw) மூலமாக எறியப்பட்ட பந்தானது, ஆடுகள உட்பகுதியில் அல்லது எல்லைக்கு வெளியே போகும் பொழுது தடுக்கப்படாமல் இருந்தால்.

3. ஆடுகள சரியான பரப்பில் அடிபட்ட பந்தானது போகும் பொழுது அது தடுக்கப்படாமல் இருந்தால்.

4.தளம் தொடாமல் ஓடும் ஓட்டக்காரர் ஆட்டமிழத்தல்:

1. பந்து ஆட்டத்தில் இருக்கும்பொழுது, அவருக்கு உரியதான தளத்தினைத் தொடத் தவறிவிட்டு, அடுத்த தளத்திற்குச் செல்ல முயற்சித்தல்.

முதலில் அடித்தாடிய பந்தடி ஆட்டக்காரர், ஓடி வருகிற பொழுது தள ஓட்டக்காரர் அல்லது வேறு ஒரு தள ஓட்டக்காரர் முதல் தளத்தில்

இருந்து கட்டாயமாக ஓடியே ஆகவேண்டும். ஏனென்றால், பந்தடித்தாடி மறுதளம் நோக்கியபடி ஓடி வருகிறவருக்கு முதல் தளத்தில் இடம் தந்தே ஆக வேண்டும். அவ்வாறு இடம் தராத தள ஓட்டக்காரர், கட்டாயமாக ஆட்டம் இழந்துவிடுவார் (Force-out).

2. முதல் தளத்தை சரியாக மிதிக்காமல் ஓடி இரண்டாம் தளத்திற்குச் சென்று, அங்கே இருந்து தொடர்ந்து ஆட முயலும்போதும் அவர் ஆட்டமிழக்கிறார்.

5. உரிமையுடன் தளம் நோக்கி முன்னேறுதல்

தள ஓட்டக்காரர்கள் தொடப்பட்டாலும் ஆட்டம் இழக்க மாட்டார்கள் என்ற உரிமையுடன், தளம் நோக்கி முன்னேறிச் செல்ல கீழ்க்காணும் விதிமுறைகள் வழிகாட்டுகின்றன.

1. பந்துகள் (Balls) என்ற அடிப்படையில் 4 பந்து ஆனதால், நடுவர் அறிவித்த பிறகு, முதல் தளம் நோக்கிப் பந்தடி ஆட்டக்காரர் வருகின்ற நேரத்தில், அந்தத் தளத்தை விட்டுவிட்டு, மற்ற தள ஓட்டக்காரர் மாறிச் சென்றுதான் ஆகவேண்டும்.

குறிப்பு: அப்பொழுது, பந்து தடுக்கப்படாவிடில், பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும். தள ஓட்டக்காரர் ஒரு தளம் செல்லலாம். பந்து ஆட்டத்தில் இருக்கும் பொழுது தொடப்பட்டால், ஆட்டமிழக்கலாம் என்ற விதி இருப்பதால், அதற்குட்பட்டால் மேலும் தளம் நோக்கி முன்னேறியும் விடலாம்.

2. பந்தைத் தடுத்தாட முயலும் பொழுது அல்லது பந்தைக் கையில் வைத்துக்கொண்டு தள ஓட்டக்காரரைத் தொட ஒரு தடுத்தாடுபவர் (Fielder) முயலலாம். அவ்வாறு இல்லாத நேரத்தில், தளம் நோக்கி ஓடுகின்ற ஓட்டக்காரரை, தளத்தைத் தொடவிடாமல் தடுத்தாடுபவர் தடுத்தால் (Obstruct).

தண்டனை: அவ்வாறு தடுத்திடாவிட்டால், தள ஓட்டக் காரர்கள் ஒரு தளம் ஓடியிருப்பார்கள் என்று நடுவர் கருதினால், எல்லா தள ஓட்டக்காரர்களையும் ஒரு தளம் நோக்கி முன்னேறிச் செல்ல ஆணையிடுவார். அப்பொழுது பந்து நிலைப்பந்தாகிறது.

3. முரட்டுத்தனமாக எறிந்த பந்தானது, அல்லது பிடிக்கப் படாமல் கடந்து போகின்ற பந்தானது, பின் தடுப்புக்கு (Back Stop) மேலேயோ அல்லது கீழேயோ அல்லது உள்ளேயோ சென்றால் அல்லது பின்தடுப்பில் தேங்கி நின்றால்,

4. பந்தடி ஆட்டக்காரருக்கு ஒரு தளம் செல்லலாம் என்ற அனுமதி கிடைத்த பிறகு, (முதல் தளத்தில்) நிற்பவர் கட்டாயமாக

அந்தத் தளத்தை விட்டுக் கொடுத்துவிட்டு முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும்.

5. பந்தெறிபவர் (Pitcher) தவறான முறையில் பந்தெறிந்தால்.

6. பந்தெறிபவர் எறிந்த பந்தானது பின் தடுப்புக்கு மேலேயோ, உள்ளேயோ அல்லது உட்புறமாகவோ சென்றிருந்தால்.

குறிப்பு: பந்து நிலைப்பந்தாகிறது. தள ஓட்டக்காரர்கள் தளம் நோக்கி முன்னேறிச் செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

7. பந்தைத் தடுத்தாடுபவர், பந்தடித்தாடுபவர் அடித்த பந்தை அல்லது பிறர் எறிந்த பந்தைத் தடுத்தாடவோ அல்லது பிடித்தாடவோ முயலும்போது, தன்னுடைய தொப்பி அல்லது கையுறை அல்லது தனது சீருடையின் ஏதாவது ஒரு பகுதியைப் பயன்படுத்தினால்.

தண்டனை: பந்தடித்தாடுபவர் அடித்த பந்தை தடுத்தாடுபவர் அவ்வாறு நிறுத்தினால், மூன்று தளங்கள் செல்ல தள ஓட்டக்காரர்கள் அனுமதிக்கப்படுவார்கள். எறிந்த பந்தாக (Throw Ball) இருந்தால், அதற்கு இரண்டு தளங்கள் செல்ல அனுமதிக்கப்படுவார்கள். மேலும் தளங்கள் ஓடிட வேண்டுமென்று விரும்பினால், அப்பொழுது தொடப்பட்டால் ஆட்டமிழக்க வேண்டும் என்ற அடிப்படையில் அவர்கள் ஓடிக் கொள்ளலாம்.

சரியான முறையில் அடிக்கப்பட்ட பந்தைத் தவறான முறையில் தடுத்து அல்லது தொட்டாடிய தடுத்தாடுபவரை நடுவர் கண்டு கொண்டால், அவ்வாறு அவர் தடுத்தாடியிருக்காவிட்டால், அந்தப் பந்தானது எல்லை வரை சென்றிருக்கும் என்று அவர் உறுதியாக நினைத்தால், அந்த ஓட்டக்காரர் ஒரு ஓட்டம் (Run) எடுத்துவிட (Home run) அனுமதியளித்துவிடலாம்.

8. பந்து விளையாட்டிலிருக்கும் பொழுது, முதல் மூன்றாம் அல்லது அடித்தாடும் தளத்தைத் தாண்டி அதிகப்படியாக வீசியெறிந்து, அப்பந்தானது தவறான ஆடுகளத்தில் தடுக்கப் பட்டால் அல்லது நிறுத்தப்பட்டால்.

தண்டனை: பந்து நிலைப்பந்தாகிறது, எந்தத் தள ஓட்டக்காரர் மீது விளையாடப்பட்டதோ அவர் தான் ஓடிய தளத்திற்கு மேலே இன்னும் ஒரு தளம் கூட செல்லலாம். மற்ற தள ஓட்டக்காரர்களுக்கும் அதே அளவு தளங்கள் முன்னேற அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

6. தள ஓட்டக்காரரின் முன்னேற்றம் நிறுத்தப்படுதல்

1. சரியாக அடிக்கப்பட்டு பறந்து போகும் பந்தானது நேராக வேலியையோ அல்லது பார்வையாளர்களின் இடத்தையோ தாண்டிப்

போனால், அடித்தவர் ஒரு முழு ஓட்டம் எடுக்கத் தகுதியானவராவார். ஆனால் வேலியோ, பார்வையாளர் நிற்குமிடமோ 225 அடிக்கும் குறைவான தூரத்திற்குள் இருந்தால், இரண்டு தளங்கள் மட்டுமே ஓடலாம். அடித்தவர் சரியான முறையில் தான் ஓட வேண்டும். இந்தக் குறைவான தூரம் நடுவருக்குச் சரியாக தெரியும்படி செய்ய வேண்டும்.

2. சரியான பந்து, வேலியைத் தாண்டி உருண்டோ அல்லது குதித்து மேலேயோ, அடியிலோ தடைகளைத் தாண்டி சென்றால்.

தண்டனை: பந்து விளையாட்டிலிருக்கும் தள ஓட்டக்காரர்கள் ஒரு தளம் வரையிலும் செல்லக்கூடிய விதிக்குட்பட்டு ஓடலாம்.

7. தளம் நோக்கித் திரும்பி வருதல்

ஒரு தள ஓட்டக்காரர் திரும்பவும் முன்னிருந்த தன் தளத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது கீழ்க்காணும் சமயங்களில் தீர்மானிக்கப் படுகிறது.

1. தவறான பந்தைத் தவறான முறையில் பிடித்ததாக நடுவர் கூறினால்;

2. தவறாக அடிக்கப்பட்ட பந்து என்று நடுவர் கூறினால்;

3. யாராவது ஒரு தள ஓட்டக்காரரோ அல்லது அடித்தவரோ உள்ளே நுழைந்து இடையூறு செய்ததற்காக வெளியேற்றப்பட்டால், மற்ற தள ஓட்டக்காரர்கள் நடுவரின் தீர்மானப்படி முன்பிருந்த தளங்களுக்கே திரும்பி வர வேண்டும்.

4. தள நடுவரின் உடையோ அல்லது அவரோ பிடிப்பவர் எறிகின்ற பந்தினைத் தடுத்தால்;

5. அடித்தாடுபவரின் உடலின் அல்லது உடையில் எந்தப் பகுதியாவது வீசியெறிந்த பந்தைத் தொட்டால்;

6. சரியான பந்தானது தடுத்தாடுபவர்கள் தொடு முன்னர் நடுவரின் மீது பட்டுவிட்டால்;

7. அடித்தாடுபவரின் மேல் எறிந்தாடும் பந்து நேராகப் பட்டால்;

தண்டனை: 1. பந்து நிலைப் பந்தாகிறது.

2. அடித்தாடுபவர் தள ஆட்டக்காரராக மாறாமலிருந்தால் தவிர, மற்ற தள ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் இருப்பிடத்திலிருந்து தொடப்பட்டால், ஆட்டமிழக்க மாட்டார்கள் என்ற உரிமையுடன் மீண்டும் முன்பிருந்த தளம் நோக்கித் திரும்ப வேண்டும்.

3. எல்லா தளங்களிலும் ஆளில்லாமல் இருந்தால் ஓட்டம் எடுக்க முடியாது.

4. தள ஓட்டக்காரர்கள் திரும்ப தங்கள் தளத்திற்கு வரும்போது, இடைப்பட்ட தளங்களைத் தொட வேண்டியதில்லை. ஆனால் சரியான முறையில் வர வேண்டும்.

5. திரும்ப வந்து சேருவதற்குரிய நேரம் கொடுக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும்.

8. அடித்தாடுபவர்கள், தள ஓட்டக்காரர்கள் ஆட்ட மிழக்கும் சூழ்நிலை

அடித்தாடுபவர், தள ஓட்டக்காரர்கள் கீழ்க்காணும் சூழ்நிலை களில், வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

1. மூன்றாவது அடியை பிடிப்பவர் தவறவிட்ட பின்பு, பந்தை வைத்துக் கொண்டு தடுத்தாடுபவரில் ஒருவர் அடித்தாடுபவரை முதல் தளத்திற்குச் செல்லுமுன் தொட்டால்;

2. மூன்றாவது அடியை பிடிக்காமல் தவற விட்ட பின்னர், அந்தப் பந்தை முதல் தளத்தில் தடுத்தாடுபவர் அடித்தவர் வந்து சேருவதற்கு முன் பந்தை அந்தத் தளத்தில் வைத்துவிட்டால்;

3. சரியாக அடிக்கப்பட்டப் பந்தைக் கொண்டு, அடித்தவர் முதல் தளம் அடைவதற்கு முன்னே தொடப்பட்டால்;

4. சரியாக அடிக்கப்பட்டப் பந்தைத் தள ஓட்டக்காரர் கையில் வைத்துக் கொண்டு முதல் தளத்தை அடித்தாடியவர் வருமுன் தொட்டால்;

5. அடிபட்டு பறக்கும் பந்தானது தரையிலோ அல்லது மற்ற பொருளின் மீதோ படுவதற்கு முன் தடுத்தாடுபவர் பிடித்துவிட்டால்;

தண்டனை: பந்து ஆட்டத்திலிருக்கும், அடித்தவரான தள ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார்.

6. அடித்தவர் மூன்றடி தூர எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டி அப்பால் ஓடினால், அப்படி ஓடும்போது தடுத்தாடுபவருக்குத் தடையாகக் குறுக்கிட்டால்.

தண்டனை: பந்து நிலைப்பந்தாகும். அடித்தாடிய தள ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார்.

9. தள ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படும் சூழ்நிலை

1. தளங்களுக்கிடையே ஓடும்போது மூன்றடி நேர்க்கோட்டைத் தாண்டி தடுத்தாடுபவர் தொடுவதிலிருந்து தப்பிக்க அப்பால் ஓடினால்;

2. பந்து விளையாட்டிலிருக்கும்பொழுது தளத்தினை மிதிக்காத அல்லது சேராத தள ஓட்டக்காரர், தடுத்தாடுபவரால் பந்தால் தொடப்பட்டால்;

3. கண்டிப்பாக ஓடி சேர வேண்டிய தளத்தில் தள ஓட்டக்காரர் வருவதற்குமுன், தடுத்தாடுபவர் பந்தை அத்தளத்தில் வைத்துக் கொண்டிருந்தால்;

4. ஆட்டம் தற்காலிகமாக நிறுத்தப்பட்டுத் துவங்கப்பட்டவுடன், தள ஓட்டக்காரர் தன் தளத்திற்குத் திரும்பாவிட்டால், ஆட்டத்தைத் துவங்கியவுடன் நடுவரால் வெளியேற்றப்படுவார்.

5. ஒரு தள ஓட்டக்காரர் தனக்கு முன்னே அவர் நிற்கும் நின்றாடுகின்ற முன் தள ஓட்டக்காரர் வெளியேறும் முன்னர், தளத்தைத் தாண்டி ஓடினால்;

தண்டனை: பந்து ஆட்டத்திலிருக்கும், தள ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார்.

6. அடிப்பட்டுப் பறந்து போகும் பந்தைப் பிடிக்கும் முன்பே தளத்தை விட்டு வெளியேறிய தள ஓட்டக்காரர் ஒருவர், தன் தளத்திற்குத் திரும்பும் முன்னரே தடுத்தாடுபவர் பந்தைக் கையில் பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருந்தாலோ அல்லது தளத்தைத் தொட்டாலோ;

7. தள ஓட்டக்காரர் சரியாக தளத்தைத் தொடாமலோ அல்லது தளங்களுக்கிடையிலிருக்கும் போதோ தடுத்தாடுபவர் பந்தால் அத்தளத்தைத் தொட்டாலும், தள ஓட்டக்காரரைத் தொட்டாலும்;

8. தள ஓட்டக்காரர் முதல் தளத்தைத் தாண்டி ஓடிய பின் திரும்பவும் முதல் தளத்திற்கு வராமல் இரண்டாம் தளத்திற்குச் சென்று திரும்பும்போது அல்லது சரியான விதிப்படி தொடப்பட்டால்;

தண்டனை: (அ) இது ஒரு முறையீடு ஆட்டமாகும் (Appeal Play). ஆகவே, தளத்திற்கு அப்பால் தடுத்தாடும் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் அடுத்தப் பந்தை எறியும் முன் தங்கள் முறையீட்டைக் கூறி அவரை வெளியேற்றுமாறு செய்ய வேண்டும்.

(ஆ) பந்து ஆட்டத்திலிருக்கும், தள ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப் படுவார்.

(இ) வெளியேற்றப்பட்டவர் கண்டிப்பான முறையிலோ அல்லது அம்முறை ஆட்டத்திலோ (Inning) மூன்றாவதாக வெளியேற்றப் பட்டவராகவோ (Third out) இல்லாவிடில், எல்லா ஓட்டங்களும் கணக்கிடப்படும்.

9. தள ஓட்டக்காரர் தடுத்தாடுபவரின் ஆட்டத்திற்குத் தடையேற்படுத்தினால், அவர் வெளியேற்றப்படுவார். அப்படி ஏற்பட்டத் தடையானது, தந்திரமான இரு முறை ஆடும் (Double Play) ஆட்டம் என ஆட முடியாமல் செய்யத்தான் என்று நடுவர் தீர்மானித்தால், அடுத்து தொடர்ந்து வரும் தள ஓட்டக்காரரையும் சேர்த்து வெளியேற்றிவிடுவார்.

10. சரியாக அடிக்கப்பட்டப் பந்தானது தடுத்தாடுபவர் தொடு முன்போ அல்லது அவர்களைத் தாண்டும் முன்போ தளத்திற்கு அப்பால் நிற்கும் தள ஓட்டக்காரர் மேல் பட்டால்;

11. உள்ளே நின்று தடுத்தாடுபவர் தவறவிட்டப் பந்தை, வேண்டுமென்றே உதைத்துத் தள்ளினால்;

12. தள ஓட்டக்காரர் மூன்றாம் தளத்திலிருக்கும்போது அடித்தாடுபவர் பந்தடித்தாடும் தள இடத்தின் (Home Plate) விளையாட்டில் குறுக்கிட்டால், அம்முறையில் இரண்டு பேருக்கும் குறையும் ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்பட்டிருந்தால்;

13. தள ஓட்டக்காரரை தளத்திற்குத் திரும்பும் போது அல்லது அதைவிட்டு ஓடும்போது பயிற்சியாளர் (Coach), அவரைத் தொட்டோ, பிடித்தோ உதவியதாக நடுவர் நினைத்தால்;

14. அடித்த அல்லது வீசிய பந்தை எடுக்க ஓடுகின்ற தடுத்தாடுபவரின் ஆட்டத்திற்குக் குறுக்கே தடையாக, மூன்றாம் தளத்தினருகில் நிற்கும் பயிற்சியாளர் பந்தடித்தாடும் தளத்தினருகில் நிற்கும் பயிற்சியாளர் பந்தடித்தாடும் தளத்தை நோக்கி ஓடிப்போனால், மூன்றாம் தளத்திற்கு அருகில் நிற்கும் தள ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப் படுவார்.

15. ஒரு தள ஓட்டக்காரர் முன்னேறும் தளத்திற்கு அருகிலோ அல்லது சுற்றியோ அடித்தாடும் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் கூட்டமாக கூடித் தடுத்தாடுபவர்களுக்குக் குழப்பத்தை உண்டாக்கினால்;

16. தள ஓட்டக்காரர் (தலைகீழாக) அதாவது மூன்றாம் தளத்திலிருந்து 2-ஆம் தளம் நோக்கி என்பதாக தளங்களுக்கிடையே ஓடினால்;

17. பயிற்சியாளர் வேண்டுமென்றே, வீசிய பந்தின் குறுக்கே தடையாக இருந்தால்;

தண்டனை: பந்து நிலைப் பந்தாகும். அடித்தாடியவர் தள ஓட்டக்காரர் ஆனால் தவிர, மற்ற யாரும் எந்தத் தளங்களுக் கிடையேயும் ஓட வேண்டாம்.

18. தள ஓட்டக்காரர் தளத்துடன் இணைந்து நிற்க வேண்டும். பந்து முறையாக எறிபவரின் கையை விட்டுப் போகுமுன் தளத்தைவிட்டு வெளியேறினால், அவர் வெளியேற்றப்படுவார் (Out). பந்து எறிந்த பின்போ அல்லது அடிக்க முயற்சித்த பின்போ தள ஓட்டக்காரர் தளத்திற்கு வெளியே சென்றிருந்தால், திரும்பவும் அவர் தளத்திற்கு வந்தடைய, எறிபவர் நேரம் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு அவர் திரும்பவும் தளத்தை அடைந்தபின், எறிபவரின் கையைவிட்டு பந்து அகலுமுன்னர் தளத்தைவிட்டு வெளியே செல்லுதல் கூடாது. அதற்குப்பின், தளத்தை விட்டு வெளியேறி னால், பந்து எறிபவர் கையிலிருந்தாலும் கூட, தள ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார்.

தண்டனை: பந்து நிலைப்பந்தாகும். பந்து எறிவது தடை செய்யப்பட்டு, தள ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார்.

10. தள ஓட்டக்காரர் ஆட்டமிழக்காத சூழ்நிலை

1. தள ஓட்டக்காரர் பந்தைத் தடுத்தாடுபவரின் பின்னே பந்தைத் தடுக்கும்போது, அவருக்குக் குறுக்கீடு இல்லாமலிருக்கும் பொருட்டுத் தன் பாதையில் நகர்ந்து ஓடினால்;

2. தடுத்தாடுபவர் கையில் பந்தில்லாமல் நிற்கும்போது, தள ஓட்டக்காரர் ஓடும் பாதையில், ஓடும் பாதையைவிட்டு அப்பால் ஓடினால்;

3. தடுத்தாடுபவர்கள் பந்தைத் தடுக்கும் முயற்சியில் ஒருவருக்கு மேலே பலராக ஈடுபட்டிருக்கும்போது மோதிக் கொண்டு தடுத்தாடுபவர், பந்தைத் தடுக்கும் சாதகமான நிலையில் இல்லையென்று நடுவர் நினைத்தால்;

4. ஆடுகளத்தின் உள்ளிருந்து ஆடும் உள்ளாட்டக்காரரைத் தாண்டி வந்து பந்து தள ஓட்டக்காரரின் மேல்பட்டுப் போகும்போது, வேறுயாரும் அதைத்தடுக்க முடியாது என்று நடுவர் தீர்மானித்தால்;

5. தடுத்தாடுபவர் கையில் சரியாகப் பிடிக்காத பந்தினால் தள ஓட்டக்காரரைத் தொட்டால்;

6. தடுத்தாடும் குழுவைச் சார்ந்தவர்கள் அடுத்த பந்து எறியும் முறைக்கு முன், முறையிட்டு நடுவரின் முடிவைக் கோராததால்;

7. தள ஓட்டக்காரர் முதல்தளத்தைத் தொட்டுத் தாண்டி ஓடிவிட்டு பின் மீண்டும் முதல் தளத்திற்கே திரும்பி வரும்போது;

8. தள ஓட்டக்காரர் தளத்திற்குத் திரும்ப வரும்வரை நேரம் கொடுக்காமல் அடுத்த பந்தை எறிந்தால்; தள ஓட்டக்காரர்

வெளியேற்றப்படாமல் அவர் அடுத்த தளத்திற்கு முன்னேற அனுமதிக்கப்படுவார்.

9. ஓடுபவர் ஒருவர் தளம் நோக்கி முன்னேற ஆரம்பித்த பின்னர், அவர் ஓட்டத்தை, எறிபவர் பந்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டோ அல்லது பந்தெறிக்கட்டத்தின் மீது சென்று நின்று கொண்டோ தடை செய்ய முடியாது.

10. அடிபட்டுப் பறந்துபோகும் பந்தைத் தடுத்தாடுபவர் தொடும் வரையில் நின்று, தன் தளத்தில் நிற்கும் ஓட்டக்காரர் அதன்பின் முன்னேறினால்;

11. தள ஓட்டக்காரர் சறுக்கி சரிந்து வீழ்ந்து (Sliding) தளத்தை அடையும்போது தளம் நகர்ந்து சென்றால், தளமும் ஓட்டக்காரருடன் சென்றதாகக் கருதப்படும்.

தண்டனை: தள ஓட்டக்காரர் பாதுகாப்பாக அடைந்த நிலையில் தளத்தைத் தாண்டிச் சென்றதற்காக வெளியேற்றப்பட மாட்டார். தளம் சரியாக இடப்பட்டவுடன் அவர் திரும்பவும் தளத்தைவிட்டு வெளியேற்றும் வாய்ப்பில்லாமல் வந்தடையலாம். தள ஓட்டக்காரர் தளம் திரும்ப முன்னிருந்த இடத்தில் இடப்படு முன் முன்னேற முயற்சித்தால், இந்தத் தகுதியை அவர் இழக்க நேரிடும்.

11. பந்து நிலைப்பந்தானது; பந்து ஆட்டத்தில் இல்லை எனும் சூழ்நிலை அமையும் நிலைமைகள்

1. பந்து நிலைப்பந்தாகும். பந்து ஆட்டத்தில் இல்லை என்று கீழ்க்காணும் சூழ்நிலையில் தீர்மானிக்கப்படும்.

2. பந்து தவற்ான முறையில் அடிக்கப்பட்டபோது;

3. பந்தை வீசுபவர் வீசுவதற்குத் தயாராகயிருக்கும் போது, அடித்தாடுபவர் ஒரு கட்டத்திலிருந்து அடுத்த கட்டத்திற்குத் தாண்டிப் போனால்;

4. பந்தை தவறான முறையில் வீசியெறிந்த போது;

5. தவறான வீச்சு அல்லது தவறான பந்தெறி என்று நடுவர் அழைத்தபோது;

6. கட்டத்திற்குள் நிற்கும் அடிப்பவரின் மீதோ அல்லது அவரது ஆடையின் மீதோ, வீசிய பந்தானது படும்போது;

7. தவறான பந்தைப் (Foul Ball) பிடிக்காமல் விட்டபோது;

8. தளத்தைவிட்டுப் பந்து வீசுவதற்கு முன்னரே வெளியேறிய தற்காக வெளியேற்றப்பட்டபோது;

12. அடித்தாடும் குழு சில சமயங்களில் ஆட்டத்தில் குறுக்கிடும் பொழுது;

1. பந்தடிப்பவர் வேண்டுமென்றே இரண்டாவது முறை பந்தை அடித்தாலும், பந்தாடும் மட்டையை வீசி அதன் திசையை மாற்றினாலும்.

2. அதிகப்படியாக வீசிய எறியை (Over Throw) பயிற்சியாளரோ அல்லது அவரது உடையோ வேண்டுமென்றே தடை செய்தாலும்;

3. சரியான பந்து (Fair Ball) தளத்தை விட்டு அகன்ற ஓட்டக்காரரின் மீதோ, அல்லது தடுத்தாடுபவர்களில் ஒருவரைக் கடந்தோ அல்லது தொடாமலோ பட்டுவிட்டால்;

4. அடித்தாடுபவர் பிடித்தாடுபவரின் குறுக்கே நின்று தடை செய்தால்;

5. அடித்தாடும் குழுவினர், தடுத்தாடும் குழுவுக்கு இடையூறு செய்யும்போது;

6. தடுத்தாடுபவர் தவறவிட்டப் பந்தை ஓட்டக்காரர் காலால் வேண்டுமென்றே உதைத்தால்;

7. தள ஓட்டக்காரர் மூன்றாம் தளத்தைச் சுற்றியுள்ள ஆடுமிடத்தில் அடித்தாடுபவர் தடை செய்தால், அதாவது இரண்டு பேருக்கும் குறைவாக வெளியேற்றப்பட்டிருக்கும் பொழுது: (Out).

8. தடுக்கப்பட்ட பந்து (Block Ball) என்று அறிவிக்கப்பட்டபோது;

9. அபாயப் பந்தெறி (Wild Pitch) அல்லது பிடிப்பவரைக் கடந்து சென்ற பந்தானது பின் தடுப்புக்குக் கீழ் அல்லது மேலே தாண்டிச் சென்றுவிட்ட பொழுது:

10. வீண் எறியாக வீசிய பந்தானது தவறான எல்லைக்குள் 25 அடிக்குக் குறைவான தூரத்தில் யாராலும் அல்லது ஏதாவது ஒரு பொருளாலும் தடுக்கப்பட்டால்;

11. குறிப்பிட்ட ஆடுகள எல்லையைத் தாண்டித் தவறான பகுதிக்குப் போகும் பந்தை விளையாட வாய்ப்பில்லாதபோது;

12. ஓய்வு நேரம் குறிப்பிட்டபோது;

13. தடுத்தாடுபவர் தள ஓட்டக்காரரின் குறுக்கே செல்லும்போது;

14. பந்தடித்தாடும் தளத்தில் நிற்கும்போது தானே அடித்த பந்தானது அடித்தாடும் அவரது உடல், உடையான எந்தப் பகுதியின் மேல்பட்டாலும் இரண்டு முறை அடித்ததற்கும் குறைவாகயிருக்கும் போது;

15. ஒருதள ஓட்டக்காரர் தலைகீழாக, அதாவது முன்னும் பின்னுமாக (Reverse) தளங்களுக்கிடையில் தடுத்தாடுபவரைக் குழப்பவோ அல்லது ஓட்டத்தில் ஒரு திருப்பத்தை உண்டாக்கு வதற்காகவோ ஓடிப்போகும்போது;

16. தள நடுவர் உடலோ அல்லது அவரது உடையோ பிடித்தாடுபவர் பந்து வீசுவதை, தடை செய்யும்போது;

17. வீசிய பந்து அடித்தாடுபவரின் மேல் பட்டால்;

18. ஓடுபவரைப் பிடித்து அல்லது தொட்டு, நிற்கும் தளத்தை விட்டு வெளியேறுமாறு பயிற்சியாளர் உதவியதாகவோ, அல்லது மூன்றாவது தளத்தை ஒட்டியோ, அல்லது அக்கோட்டை ஒட்டியோ தளத்தை நோக்கி ஓடியோ, பந்தைப் பிடித்தாடுபவரின் ஆட்டத்திற்கு இடையூறு விளைவிப்பதாகவோ நடுவர் தீர்மானித்தால்.

19. அடித்தாடுபவரின் அணியைச் சேர்ந்தவர்களில் ஒரு வீரர் அல்லது அதற்கும் மேற்கொண்டு பலர் சேர்ந்து நின்று கொண்டு, தள ஓட்டக்காரர் முன்னேறும்போது தடுத்தாடுபவர்களுக்குக் குழப்பம் உண்டாக்கினாலும் அல்லது ஆட்டத்திற்கு இடையூறு உண்டாக்கி னாலும்;

20. தள ஓட்டக்காரர் சரியான பந்து வீசியெறியும் முன்பாக தளத்திற்கு வெளியே நிற்கும்போது;

பிரிவு 2: பந்து கீழ்க்கண்ட சந்தர்ப்பங்களில் ஆட்டத்தில் இருக்கும் (The Ball is in play)

1. அடித்தாடுபவருக்குப் பந்து எறிந்தாடுகிறபோது நான்காவது பந்து என்று நடுவர் கூறியதும், அடித்தாடுபவர் முதல் தளத்தை அடைகிற வரையிலும் அவரை வெளியேற்ற முடியாது.

2. பந்தடித்தாடுபவர் மீது மூன்றாவது அடி (Three Strikes) யென்று நடுவர் கூறியபொழுது;

3. அடிபட்டுப் போகும் பந்து அல்லது தவறான அடி சரியாக பிடிக்கப்பட்ட பொழுது;

4. உள் ஆடுகளத்தில் பறக்கும் பந்து விதி அனுசரிக்கப்படும் பொழுது;

5. வீசியெறிந்த அல்லது குறிபார்த்து எறிந்த பந்து தவறான எல்லைக்குள் தடுக்கப்படாமல் அல்லது தடை செய்யப்படாமல் சென்ற பொழுது;

6. வீசியெறிந்த அல்லது பந்தெறியால் செல்லும் பந்து நடுவரின் மேல் தாக்கும் பொழுது;

7. வீசிய பந்து தடுத்தாடுபவரின் பின்னால் சென்று சரியான ஆடுகளத்தின் உள்ளே தங்கியிருக்கும் போது;

8. சரியான பந்து தடுத்தாடுபவரின் மேல் பட்டோ அல்லது கடந்தோ சென்று நடுவரின் மீதோ அல்லது தள ஓட்டக்காரரின் மேல் படுகிற பொழுது;

9. சரியான பந்து தவறான எல்லையில் நிற்கும் நடுவரின் மேல் படுகின்ற பொழுது;

10. தள ஓட்டக்காரர்கள் தங்களுக்கு அனுமதிக்கப்பட்ட தளத்திற்குச் சென்று அடைந்து, தடுத்தாடுபவர் தவறான முறையில் அடித்த அல்லது வீசிய பந்தைப் பிடிக்கும் பொழுது;

11. தள ஓட்டக்காரர் முன்னோட்டக்காரரைத் தாண்டி ஓடியதற்காக வெளியேற்றப்படுகிறபொழுது;

12. சரியான பந்து முறையாக அடிக்கப்படுகிற பொழுது;

13. பந்து விளையாட்டிலிருக்கும் போது தள ஓட்டக்காரர் திரும்பவும் பின்னோக்கி ஓடும் கட்டாய நிலையேற்கிற பொழுது;

14. ஒரு தள ஓட்டக்காரர் தன் தளத்தைத் தொட்டு வெளியேற்றப்படுமுன் சென்று தொடப்படுகிறபொழுது;

15. தள ஓட்டக்காரர்கள் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் போது தளங்கள் இடத்தை விட்டு நகர்த்தப் படுகிறபோது;

16. தள ஓட்டக்காரர் செல்லும் பாதையிலிருந்து மூன்று அடிக்கு அப்பால் தடுத்தாடுபவர் வந்து பந்தால் தொடாமலிருக்கும் பொருட்டு நகர்ந்து ஓடும் பொழுது;

17. தள ஓட்டக்காரர் தொட்டோ அல்லது கட்டாயமாகவோ வெளியேற்றப்படுகிற பொழுது;

18. விளையாட்டானது சற்று நேரம் தடை செய்யப்பட்டு மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படும் போது, தள ஓட்டக்காரர் தன் தளத்தைத் தொடாமல் சென்றதற்காக வெளியேற்றப்பட்டபோது;

19. முறையீட்டு விளையாட்டு விதியை அனுசரித்து விளையாடிய பொழுது;

எல்லா சூழ்நிலைகளிலும், பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதாகவே கருதப்படும்.

□□□

14. கையெறிப்பந்தாட்டம்
(Hand ball)

1. ஆட்டத்தின் அடிப்படைக் குறிப்புகள்
2. ஆட்டத்தின் தொடக்கம்
3. மாற்றாட்டக்காரர்கள் மாறும் முறை
4. உள்ளெறிதல் வழங்கும் முறை
5. இலக்குக் காப்பாளர் எறி
6. இலக்குக் காப்பாளர் உரிமைகள்
7. 7 மீட்டர் எறிதல் முறைகள்
8. தனிஎறி வழங்கும் முறைகள்
9. சமநிலைத் தீர்வு

கை எறி பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Spherical	- உருண்டையான
Throwing	- பந்தை எறிதல்
Catching	- பந்தைப் பிடித்தல்
Bouncing	- பந்தைத் தட்டிச் செல்லுதல்
Goal Keeping	- இலக்கை காத்தல்
Throw in	- உள் எறிதல்
Violation	- விதி மீறல்
Dangerous play	- மூர்க்கமான ஆட்டம்
Stance	- நிற்கும் நிலை
Execution	- செய்து முடித்தல்
Struggle	- போராட்டம்
Suspension	- இடைநீக்கம்
Duration	- கால அளவு
Throw off	- ஆரம்ப எறிதல்
Free Throw	- தனி எறி
Touch line	- பக்கக் கோடு

1. ஆட்டத்தின் அடிப்படைக் குறிப்புகள்

1. ஆடுகளத்தின் நீளமும் அகலமும்: 40 மீட்டர் × 20 மீட்டர்.
2. இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே உள்ள அகலம் 3 மீட்டர்.
3. குறுக்குக் கம்பம் தரையிலிருந்து உள்ள உயரம்: 2 மீட்டர்
4. இலக்குப் பரப்பு (Goal area) இலக்குக் கம்பத்திலிருந்து உள்ள தூரம்: 6 மீட்டர்.
5. இலக்குக் கோட்டின் அகலம்: 8 சென்டி மீட்டர்.
6. ஆடுகளத்தில் உள்ள பிற கோடுகளின் அகலம்: 59 சென்டி மீட்டர்
7. தனி எறிகோடு (Free Throw line) இலக்குக் கம்பத்திலிருந்து உள்ள தூரம்: 9 மீட்டர்.
8. இலக்குக் கம்பத்தின் வடிவம்: 8 சென்டி மீட்டர் சதுரம்.
9. ஆட்டக்காரர்கள் எண்ணிக்கை: 12 பேர் (7 நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள்)
10. ஆண்களுக்கான ஆட்ட நேரம்: 30-10-30 நிமிடங்கள்
11. பெண்களுக்கான ஆட்ட நேரம்: 25-10-25 நிமிடங்கள்

12. மாற்று ஆட்டக்காரர்கள்: 5 பேர்
13. மாற்று ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்தில் தவறாக நுழைந்தால் பெறும் தண்டனை: 2 நிமிடம் இடை நீக்கம்.
14. ஆண்களுக்கான கையெறிப் பந்தின் எடை: 425-475 கிராம்.
15. பெண்களுக்கான கைறெிப் பந்தின் எடை: 325-400 கிராம்.
16. ஆண்களுக்கான கையெறிப்பந்தின் சுற்றளவு: 58-60 செண்டி மீட்டர்.
17. பெண்களுக்கான கையெறிப் பந்தின் சுற்றளவு: 54-56 செண்டி மீட்டர்.
18. இலக்குக் காப்பாளர் தடைகோடு, இலக்குக் கோட்டிலிருந்து உள்ள தூரம்: 4 மீட்டர்.
19. ஆட்டம் தொடங்கும் இடம்: ஆடுகளத்தின் நடுப்பகுதி.
20. ஆட்ட அதிகாரிகள்: 2 நடுவர்கள், 1 வெற்றி எண் குறிப்பாளர், 1 நேரக்காப்பாளர்.

2. ஆட்டத்தின் தொடக்கம்

1. ஆட்டம் எவ்வாறு தொடங்குகிறது?

நாணயம் சுண்டி, வெற்றி பெறும் குழு விளையாடும் பகுதியையோ, விளையாட்டைத் தொடங்குவதற்கோ தீர்மானிக்கும். விளையாட்டைத் தொடங்கும் குழு ஆரம்ப எறிதல் (Throw off) மூலம் ஆட்டத்தை ஆரம்பிக்கும். ஆரம்ப எறிதல் சமயம் எதிர்க்குழு அனைவரும் பந்திலிருந்து 2 மீட்டர் தூரத்தில் நிற்க வேண்டும். இரண்டு குழுவினரும் அவரவர் பகுதியில் நிற்க வேண்டும்.

2. வெற்றி எண் (Goal) பெறுவது எப்படி?

ஆட்டக்காரர்கள் முழங்கால்களுக்கு மேல் பந்தைக் கையாண்டு, தவறுகள் ஏதும் நிகழாமல், பந்தை முழுமையாக இலக்குக் கோட்டைக் கடக்குமாறும், இலக்குக் கம்பங்களுக்கு இடையே குறுக்குக் கம்பத்திற்கு அடியில் பந்து கடந்து செல்லுமாறும் எறிதல் மூலமே வெற்றி எண் பெறப்படுகின்றது.

3. மாற்றாட்டக்காரர்கள் மாறும் முறை

ஒரு குழுவிற்கு 5 மாற்றாட்டக்காரர்கள் உண்டு. வெளியேறும் ஆட்டக்காரருக்கு மாற்றாக நுழையும் மாற்றாட்டக்காரர் ஆடுகளத்தின் பக்கக் கோட்டின் நடுப்பகுதியிலிருந்து 4.5 மீட்டர் நீளத்தில் தனது பகுதியிலுள்ள மாற்று ஆட்டக்காரர் கோடு வழியாகத்தான் செல்ல வேண்டும். எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் மாற்றாட்டக்காரர்கள் ஆட்டத்தில் இடம் பெறலாம்.

4. உள்ளெறிதல் வழங்கும் முறை

ஆட்டத்தில் உள்ள பந்து பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே முழுமையாக கடந்து சென்றுவிட்டால் ஆட்டம் உள் எறிதல் மூலம் தொடங்கப்படும். பந்தை தடுத்தாடும் குழுவினரின் கைப்பட்டு அவர்களது இலக்குக் கோட்டிற்கு (இலக்கைத்தவிர) முழுமையாக கடந்து வெளியே சென்றாலும் உள் எறிதல் வழங்கப்படும்.

5. இலக்குக் காப்பாளர் எறி

ஆட்டத்தில் உள்ள பந்து இலக்குக் கோட்டிற்கு (இலக்கைத் தவிர) வெளியே முழுமையாக எதிர்க்குழுவினர் கைப்பட்டு சென்றால் ஆட்டம் இலக்குக் காப்பாளர் எறிமூலம் தொடங்கப்படும். இலக்குக் காப்பாளர் தன் எறிதலை இலக்குப் பரப்பிலிருந்து இலக்குப் பரப்பு கோட்டிற்கு வெளியே எறிவார்.

6. இலக்குக் காப்பாளரின் உரிமைகள்

1. இலக்குக் காப்பாளர் தன்னுடைய இலக்குப் பரப்பின் உள் பந்து செல்லாதவாறு உடலின் எந்த பாகத்தையும் பயன்படுத்தி தடுக்கலாம்.

2. இலக்குப் பரப்பினுள் பந்தை அவர் விருப்பம்போல் கையாளலாம்.

3. தப்படி விதி இலக்குக் காப்பாளருக்குப் பொருந்தாது. இலக்குப் பரப்பிற்கு வெளியே ஆட்டத்திற்குரிய விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

7. 7 மீட்டர் எறிதல் முறைகள்

1. ஒரு குழுவின் ஆட்டக்காரர் இலக்கை அடைவதை எதிர்க்குழுவினர் தவறு செய்து தடுக்கும்போது.

2. ஒரு ஆட்டக்காரர் தனது இலக்குப் பரப்பினுள் சென்று எதிர்க் குழுவினரை தடை செய்யும்போது.

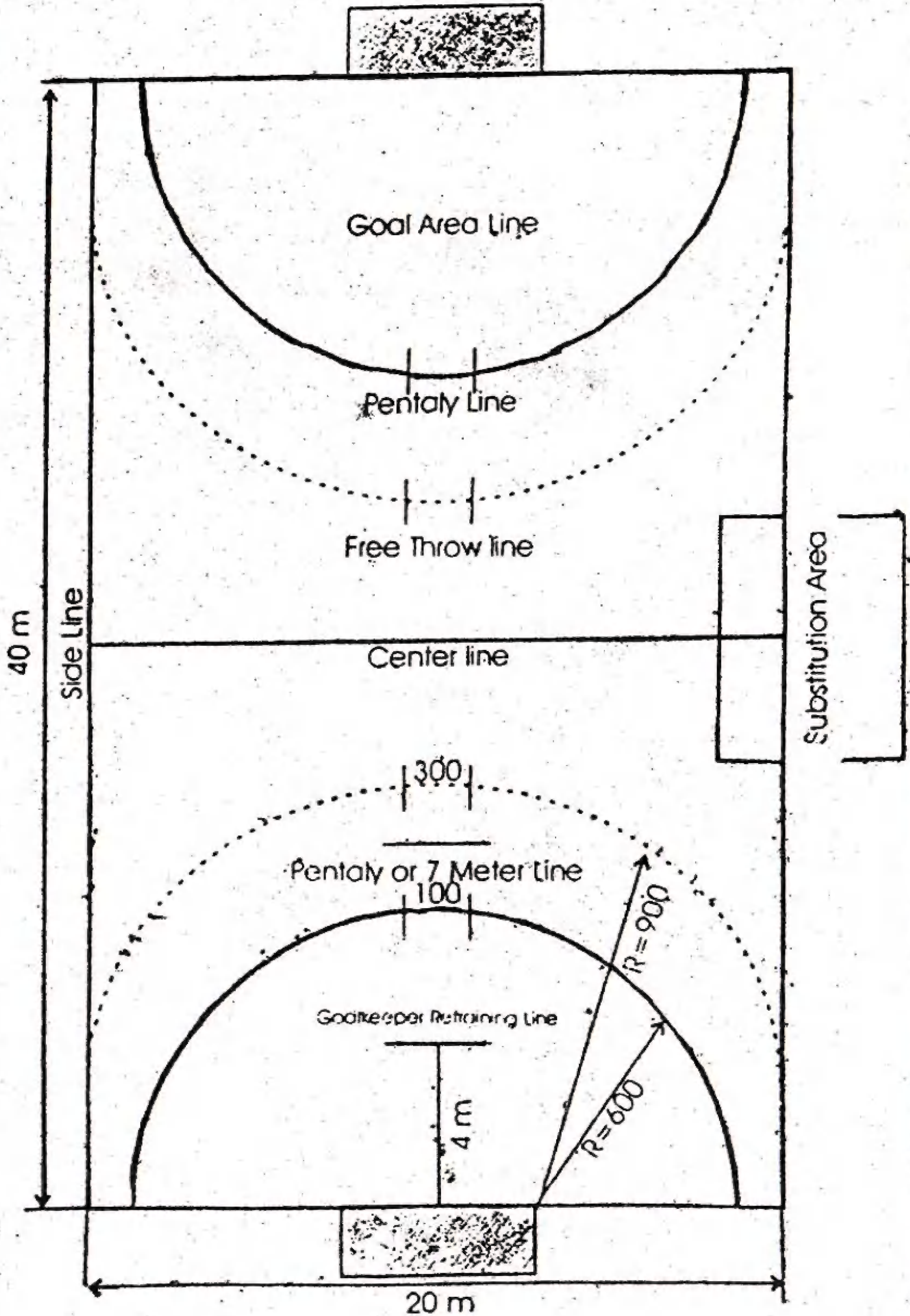
3. ஆட்டக்காரர்கள் வேண்டுமென்றே தனது இலக்குக் காப்பாளரிடம் இலக்குப் பரப்பினுள் பந்தை வழங்குதல் போன்ற நேரங்களில் 7 மீட்டர் எறிதல் வழங்கப்படும்.

7 மீட்டர் எறிதல் நடத்தப்படும் முறைகள்

1. 7 மீட்டர் எறிதலை பெறும் ஆட்டக்காரர் 7 மீட்டர் கோட்டிற்குப் பின்னால் கோட்டைத் தொடாமல் நிற்க வேண்டும்.

2. நடுவர் விசில் ஒலி எழுப்பியவுடன் பந்தை இலக்கை நோக்கி எறிய வேண்டும்.

கையெறிப்பந்தாட்ட ஆடுகளம்



3. 7 மீட்டர் பரப்பில் எறிபவரைத் தவிர அனைவரும் தனி எறி கோட்டிற்கும் இலக்கு பரப்பு கோட்டிற்கும் இடையில் நிற்கக் கூடாது.

4. தடுத்தாடும் குழுவினர் தனி எறி கோட்டிற்கு வெளியே பந்திலிருந்து 3 மீட்டர் தூரத்தில் நிற்க வேண்டும்.

5. இலக்குக் காப்பாளர் 4 மீட்டர் தடை கோட்டிற்குப் பின்னால் நிற்க வேண்டும்.

6. 7 மீட்டர் எறிதலில் தவறிழைக்கும் குழுவினருக்கு எதிராக எதிர்க்குழுவிற்கு தனி எறி வழங்கப்படும். தடுத்தாடும் குழு தவறிழைத்து, பந்து இலக்கினுள் சென்றால் வெற்றி எண் வழங்கப்படும்.

8. தனி எறி (Free Throw) வழங்கும் முறைகள்

தவறு நடந்த இடத்திலிருந்துதான் தனி எறி எடுக்கப்பட வேண்டும். தனி எறி எடுக்கும் சமயத்தில் எதிர்க்குழுவினர் பந்திலிருந்து 3 மீட்டர் தூரத்தில் நிற்க வேண்டும். பந்தை எறிந்த ஆட்டக்காரர் தொடர்ந்து இரண்டாம் முறையாகப் பந்தை கையாளக் கூடாது.

1. எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரரை தடுப்பதில் ஆபத்தான முறையை கையாளுதல்.

2. பந்தை வேண்டுமென்றே எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே அனுப்புதல்.

3. பந்தை ஒருவருக்கொருவர் வழங்குவதில் ஏற்படும் தவறுகள்.

4. தவறுதலாக மாற்றாட்டக்காரரை இறக்குதல்.

5. உள் எறிதலில் தவறு செய்தல்

6. 7 மீட்டர் எறிதலில் தவறு செய்தல்

7. ஆட்டக்காரர் தனது இலக்குப் பரப்பினுள் செல்லுதல்.

9. சமநிலைத் தேர்வு

ஆட்ட நேர முடிவில் எந்த அணி அதிக வெற்றி எண்ணைப் பெறுகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும். ஆட்டத்தில் சமநிலை நிலவினால் கூடுதல் நேரமாக 5-5 நிமிடம் கொடுக்கப்படும். அப்பொழுதும் வெற்றி தோல்வி இழுபறி நிலை நீடித்தால் சமநிலை தீரும் வரை 5-5 நிமிடமாக ஆட்டம் நீடிக்க வேண்டும்.

☐☐☐

15. இறகுப் பந்தாட்டம்
(Shuttle Badminton)

1. முக்கியமான ஆட்டக் குறிப்புகள்
2. முக்கியமான ஆட்ட விதிகள்
3. சர்வீஸ் முறைகள்
4. அடித்தாடும் முறைகள்
5. ஆட்டத்தில் ஏற்படும் தவறுகள்
6. ஆட்டத்திற்கு உரிய ஆடை அமைப்பு

இறகுப் பந்தாட்டக் கலைச் சொற்கள்

Indoor Sport	-	உள்ளரங்க விளையாட்டு
Lightning Speed	-	மின்னல் வேகம்
Extraordinary	-	வியக்கத்தக்க
Alertness	-	மிக்க விழிப்போடு
Skill	-	ஆட்டத்திறன்
Shuttle cock	-	இறகுப் பந்து
Short service	-	குறுகிய பந்தடி
High service	-	உயர்வுப் பந்தடி
Flick service	-	சொடுக்குப் பந்தடி
Drive service	-	வீசிஎறி பந்தடி
Strokes	-	அடித்தாடும் முறைகள்
Touch	-	தொட்டாடுதல்
Smash	-	தாக்கி ஆடல்
Steady	-	தயாராக
Foul	-	தவறு

1. முக்கியமான ஆட்டக் குறிப்புகள்

1.	இரட்டையர் ஆடுகளம்	:	44'x20' (13.40mx6.10m)
2.	ஒற்றையர் ஆடுகளம்	:	44'x17' (13.40mx5.185m)
3.	வலையின் அகலம்	:	2'6" (0.76m)
4.	வலையின் நீளம்	:	20 முதல் 22 அடி
5.	வலையின் உயரம்	:	5 அடி
6.	இறகுப் பந்தின் எடை	:	4.73 முதல் 5.50 கிராம்
7.	இறகின் எண்ணிக்கை	:	14 முதல் 16
8.	ஒரு இறகின் நீளம்	:	59 முதல் 68 மி.மீ.வரை
9.	பந்தாடும் மட்டையின் நீளம்	:	68 செண்டி மீட்டர்
10.	ஆண்கள் மட்டையின் எடை	:	4 முதல் 5 அவுன்ஸ்
11.	பெண்கள் மட்டையின் எடை	:	4 முதல் 4½ அவுன்ஸ்
12.	வெற்றி எண்	:	7 புள்ளி ஒருமுறை ஆட்டத்திற்கு

2. முக்கியமான ஆட்ட விதிகள்

அடித்தெறிதல்

பந்தை அடித்தெறிந்து வழங்குபவர், தனது ஆடுகளப் பகுதிக்குள்ளே நடுக்கோடு, அடித்தெறியும் எல்லைக்கோடு முதலிய எதையும் மிதிக்காமல் உள்ளிருந்தபடியே அடித்தெறிய வேண்டும். எதிராட்டக்காரர் ஆடத் தயாராக இருக்கும்போதுதான் சர்வீஸ் போட வேண்டும். அதுவும் இடுப்பிற்குக் கீழாக வைத்துத்தான் சர்வீஸ் போட வேண்டும்.

3. சர்வீஸ் முறைகள்

1. இறகுப் பந்தை வலை ஓரமாகப் போவதுபோல அடித்து சர்வீஸ் எல்லைக்கோட்டருகே விழுவதுபோல போடுகிற Short service.

2. எல்லைக்கோட்டருகே தூரமாகப் போய் விழுமாறு உயரமாகப் போடுகிற High service.

3. எதிராட்டக்காரர் ஏமாந்து இடம் பெயர்ந்து தடுமாறி ஆடுவது போல் ஏமாற்றிப் போடுகிற Flick service.

4. வலை ஓரமாகக் கடந்து முன்புறம் விழுவது போலச் சென்று எல்லைக்கோட்டருகே தூரமாகப் போய் விழுகிற Drive service என நான்கு வகைகள் உண்டு.

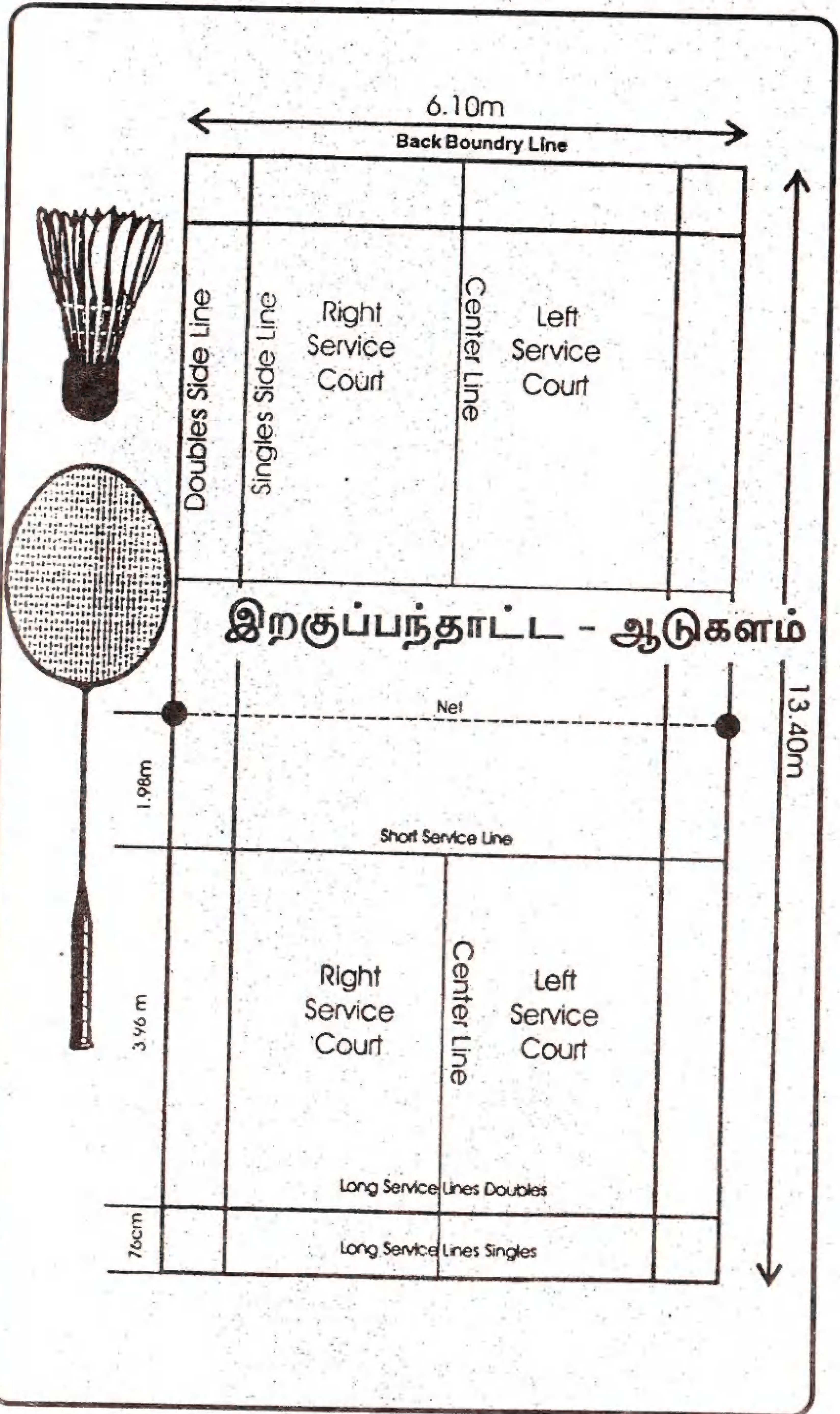
இறகுப் பந்தை எடுத்தாடுதல்

சர்வீஸ் பந்தை எடுத்தாட இருப்பவர், தனது முன்காலை சர்வீஸ் கோட்டருகில் (3 அடி தூரத்தில்) வைத்து முன்புறம் சற்று குனிந்து தயாராக இருக்க வேண்டும்.

4. அடித்தாடும் முறைகள் (Strokes)

1. பந்தை உயரமாகப் போவதுபோல் அடித்து, கடைக் கோட்டருகே சென்று விழச் செய்வதற்கு Clear shot என்று பெயர். எதிராளியைப் பின்னால் போகச் செய்து தன் நிலையைத் திறமாக இருக்கச் செய்ய இந்த ஆட்டமுறை உதவுகிறது.

2. எதிராளி அனுப்புகிற பந்தை சரியாக அடித்து அவரை ஆட்டமிழக்கச் செய்து அதிக வெற்றி எண்களைப் பெற உதவும் இம்முறைக்கு Smash என்று பெயர்.


6.10m
Back Boundry Line
Doubles Side Line
Singles Side Line
Right
Service
Court
Center Line
Left
Service
Court
இறகுப்பந்தாட்ட - ஆடுகளம்
Net
13.40m
1.98m
Short Service Line
3.96 m
Right
Service
Court
Center Line
Left
Service
Court
Long Service Lines Doubles
76cm
Long Service Lines Singles

3. மணிக்கட்டு நெகிழ்ச்சியால் இறகுப் பந்தை மெதுவாக ஆடி தந்திரமாக வலையோரமாகப் போட்டு வெற்றி எண் பெறுகிற ஆட்ட முறைக்கு Drop என்று பெயர்.

4. பக்கவாட்டில் வருகிற பந்தை வேகமாக அடித்து அந்தப் பக்கமாகவே அனுப்பி வெல்லுகிற முறைக்கு Drive என்று பெயர்.

5. ஆட்டத்தில் ஏற்படும் தவறுகள்

1. இடுப்புக்கு மேலாக பந்தை வைத்து சர்வீஸ் போடுதல்.

2. பந்தைத் தரையில் படவிடுதல்.

3. இரண்டு முறை பந்தை அடித்தாடுதல்

4. வலையை உடலால் அல்லது பந்தடி மட்டையால் தொடுவது எல்லாம் தவறுகளாகும்.

6. ஆட்டத்திற்குரிய ஆடை அமைப்பு

விளைாட்டுச் சீருடை, கால் சட்டை, பனியன், ரப்பரால் ஆன குதிகால் உள்ள காலணிகள் யாவும் சரியான ஆடையாகும்.



16. ஸ்குவாஷ்

ஆடுகளம்

ஒரே அளவு உயரமுடைய செங்குத்தாக அமைக்கப்பட்ட நான்கு சுற்றுச் சுவர்களுக்கிடையில் செவ்வக வடிவமாக ஸ்குவாஷ் ஆடுகளம் அமைந்திருக்கிறது.

ஆட்டம்

உலக ஸ்குவாஷ் கழகத்தின் விதிகளின்படி, ஒற்றையர், இரட்டையர்களுக்கான போட்டிகளின், விதிமுறைகளின்படி உரிய மட்டையும், ரப்பரால் உருவான பந்தையும் பயன்படுத்தி ஸ்குவாஷ் போட்டி நடைபெற வேண்டும்.

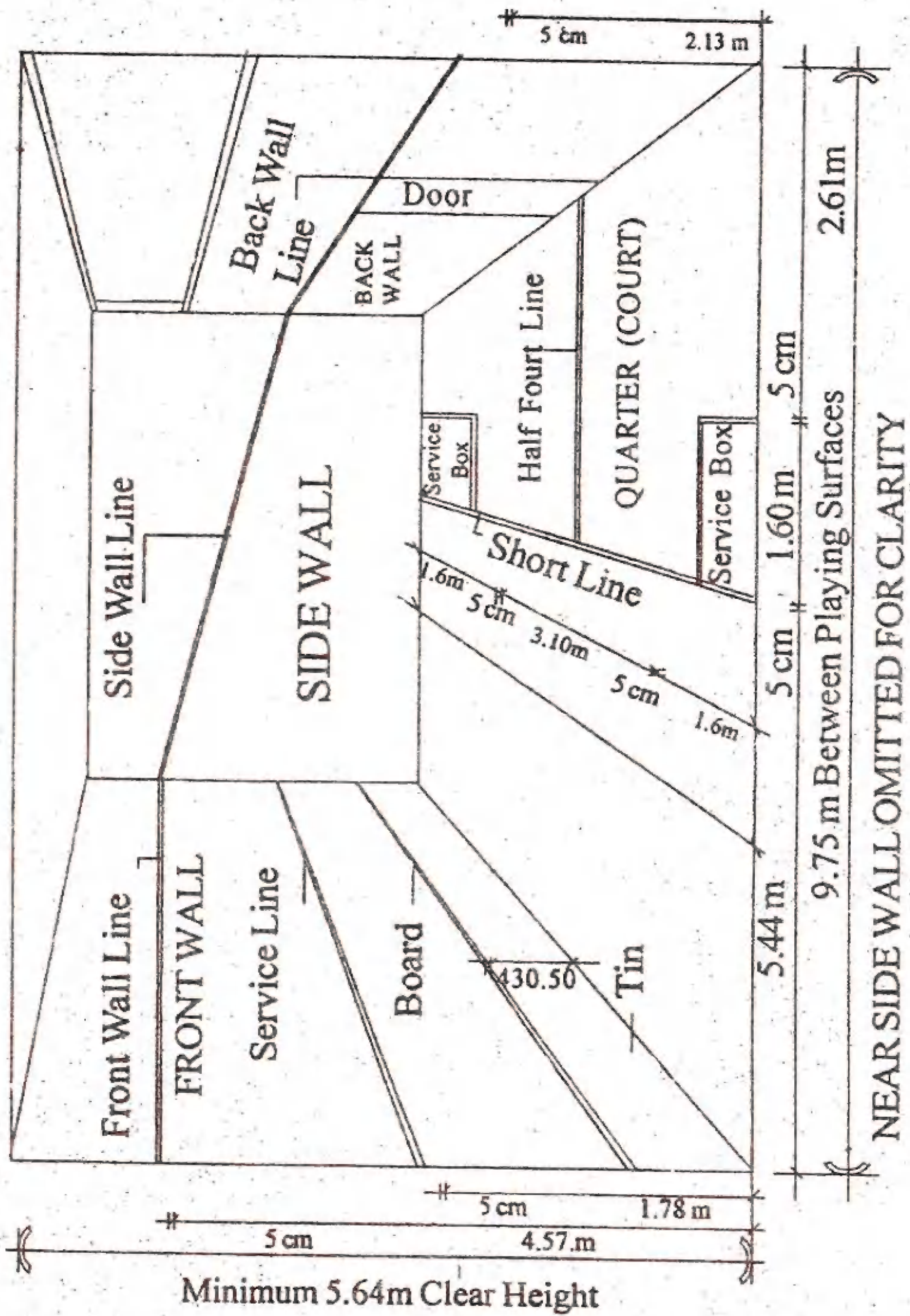
அளவுகள்

ஒற்றையர் ஆடுகளத்தின் நீளம்	...	9.75 மீட்டர்
ஒற்றையர் ஆடுகளத்தின் அகலம்	...	5.40 மீட்டர்
இரட்டையர் ஆடுகளத்தின் நீளம்	...	9.75 மீட்டர்
இரட்டையர் ஆடுகளத்தின் அகலம்	...	7.62 மீட்டர்
முன் சுவற்றில் தரையிலிருந்து அகலம்	...	4.57 மீட்டர்
பின் சுவற்றில் தரையிலிருந்து உயரம்	...	2.13 மீட்டர்
முன் சுவற்றில் தரையிலிருந்து வரையப்படும் அடித்தெறியும் பலகையின் உயரம்	...	4.8 மீட்டர்
பின்சுவற்றிலிருந்து குறைந்த கோட்டிற்கு உள்ள தூரம்	...	4.26 மீட்டர்
அடித்தெறியும் பெட்டியின் அளவு	...	1.60 மீட்டர்
எல்லைக்கோட்டின் அகலம்	...	5 செ.மீ.
குறைந்த அளவு ஆடுகளத்தின் உயரம்	...	5.64 மீட்டர்

பந்து

மஞ்சள், வெள்ளை, சிகப்பு, நீலம் வண்ணங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு பந்தும் ஒவ்வொரு வேகத்தில் செயல்படும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸ்குவாஷ் ஆடுகளம்


5 cm
2.13 m
Back Wall Line
Door
BACK WALL
Half Fourt Line
QUARTER (COURT)
2.61m
Service Box
Service Box
SIDE WALL
Side Wall Line
Short Line
1.6m
5 cm
3.10m
5 cm
1.6m
5 cm
1.60 m
5 cm
9.75 m Between Playing Surfaces
NEAR SIDE WALL OMITTED FOR CLARITY
Front Wall Line
FRONT WALL
Service Line
Board
430.50
Tin
5.44 m
5 cm
1.78 m
5 cm
4.57.m
Minimum 5.64m Clear Height

ஸ்குவாஷ் மட்டை

மட்டையின் அதிக அளவு நீளம் 68.6 செ.மீ. பந்தைத் தடுக்கும், அடிக்கும் தலைப்பாகம் 21.5 செ.மீ. குறுக்களவு கொண்டதாகவும், 2.55 கிராம் எடை கொண்டதாகவும் அமைந்திருக்கிறது.

வீரர்களின் கவனத்திற்கு

பந்தை அடித்தெறியும் பெட்டிக்குள் ஒரு காலை வைத்திருக்க வேண்டும். பந்தைத் தலைக்கு மேலே தூக்கி எறிந்து மட்டையால் அடிக்க வேண்டும். அடிபட்ட பந்து முன் சுவற்றில் அடித்தெறியும் கோட்டிற்கு (Cut line) மேலே பட்டு எதிர் வீரரின் ஆடுகளத்தின் பின்பகுதியில் (Back Quarter) விழ வேண்டும்.

பந்தை அடித்தெறிந்தவுடன் எதிர் வீரர் தனது ஆடுகளத்தில் பந்து விழுந்து எழும்பியவுடன் அல்லது பந்து விழுவதற்கு முன், பந்தைத் திருப்பி முன் சுவற்றில் அடித்து, அடித்தெறியும் பின்பகுதிக்குள் விழுமாறு அடிக்க வேண்டும்.

வெற்றி

ஒரு போட்டி ஆட்டம் என்பது ஐந்து அல்லது மூன்று போட்டி ஆட்டங்களைக் கொண்டது. ஐந்து ஆட்டங்களில் மூன்று ஆட்டங்களில் வெற்றி பெறுபவரே வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படுவார். ஒரு ஆட்டத்தில் 9 புள்ளிகளை முதலில் பெறுபவர்தான் வெற்றி பெறுவார். அடித்தெறியும் வாய்ப்பு பெற்றவரே புள்ளிகளைப் பெற முடியும்.

1. முதலில் அடித்தெறிபவரிடமிருந்து வரும் பந்தை எதிர் ஆட்டக்காரர் திருப்பி அடித்து அனுப்ப முடியாதபோது அடித்தவர் ஒரு வெற்றிப் புள்ளியைப் பெறுகிறார்.

2. அடித்தெறிந்த பந்து எதிர் ஆட்டக்காரர் தடுத்து அடிப்பதற்குள் இரண்டு முறை தரையில் பட்டுவிட்டாலும் அடித்தவர் ஒரு வெற்றி எண் பெறுவார்.

3. எதிர் ஆட்டக்காரர் பந்தைத் திரும்ப அனுப்பும்போது முன் சுவற்றின் எல்லைக்கோட்டிற்கு மேலோ, அடித்தெறியும் கோட்டிற்கு கீழேயோ பட்டுவிட்டால், அடித்தவருக்கு ஒரு வெற்றி எண் கிடைத்துவிடும். அடித்தெறிபவர் வெற்றி பெற்றுவிட்டால், தனது ஆடுகளத்திலுள்ள அடுத்த பெட்டியிலிருந்து அடித்தெறிந்து ஆட்டத்தைத் துவக்க வேண்டும்.

□□□

17. டேக்வான்டோ

வரலாறு

ஆயுதங்கள் ஏதும் இன்றி கால் மற்றும் கைகளால் தாக்கி விளையாடப்படும் டேக்வான்டோ கராத்தே மற்றும் குங்பூ முதலிய தற்காப்புக் கலைகளிலிருந்து உருவான கலையாகும்.

கொரிய நாட்டைச் சேர்ந்த இராணுவ அதிகாரி ஹாங் ஹி சோய் என்பவரே டேக்வான்டோ விளையாட்டை உருவாக்கினார். கொரிய நாட்டு தற்காப்புக் கலையான 'சுபக்' என்னும் தற்காப்புக் கலைதான் தற்போது டேக்வான்டோவாக உருமாறியிருக்கிறது.

1945-ஆம் ஆண்டு தற்காப்புக் கலையை கற்றுக் கொடுக்கும் பள்ளிகள் துவக்கப்பட்டு டேக்வான்டோ பிரபலமாகியது.

ஹாங் ஹி சோய் 1966-ஆம் ஆண்டு சர்வதேச டேக்வான்டோ கழகத்தைத் தொடங்கினார். 1973-ஆம் ஆண்டு புதிய மாற்றத்துடன் உலக டேக்வான்டோ கழகம் ஏற்படுத்தப்பட்டது. உலக கழகத்தினரே புதிய விதிமுறைகளை உருவாக்கினர்.

1988-ஆம் ஆண்டு சியோலில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் டேக்வான்டோ சேர்க்கப்பட்டது.

ஆடுகளம்

டேக்வான்டோ ஆடுகளம் ஒரே அளவுகளைக் கொண்ட சதுர வடிவமாகும். 12 மீட்டர் × 12 மீட்டர் என்ற அளவுடன் கூடிய சதுர வடிவமே ஆடுகளமாகப் பயன்படுகிறது. எச்சரிக்கைக் கோடு சுற்றிலும் 1 மீட்டர் அளவுடையது.

போட்டி நேரம்

ஒரு போட்டி ஆட்டத்திற்கு மூன்று சுற்றுக்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் 3 நிமிடங்கள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

இடைவேளை

ஒவ்வொரு 3 நிமிட சுற்றுக்கும் 1 நிமிடம் இடைவேளை உண்டு.

சீருடை

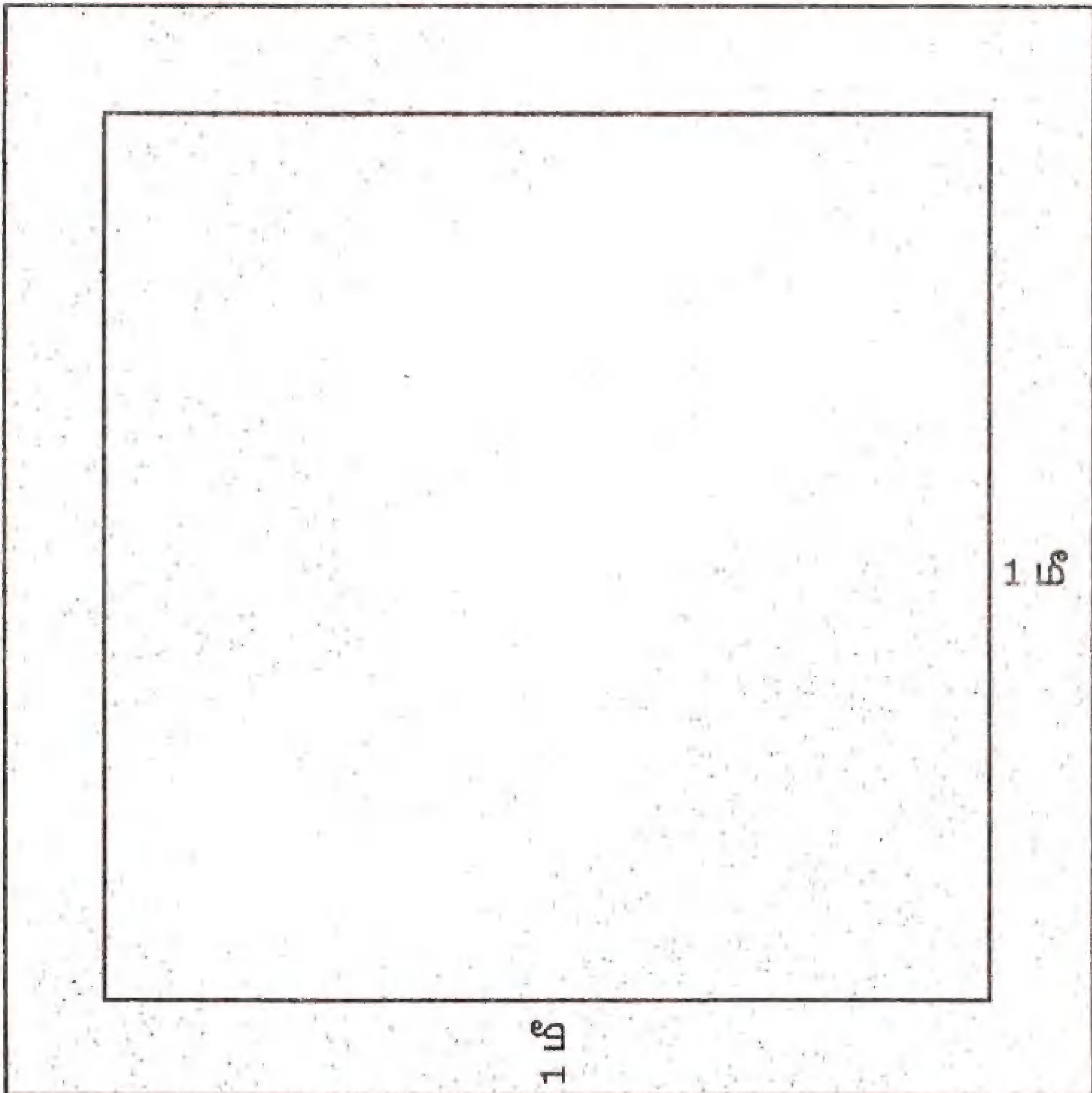
தலைக்கவசம் (Head Protector), பல் பாதுகாப்பு அட்டை (Mouth Piece), மேலுடல் பாதுகாப்புக் கவசம் (Trunk Protector), அடி வயிறு பாதுகாப்பு அட்டை (Groin Guard), முன்கால் பாதுகாப்பு அட்டை (Shin Guard) என்று 5 வகையான பாதுகாப்பு உடைகளை அணிய வேண்டும்.

விளையாடும் முறை

தனது கைவிரலில் உள்ள சுட்டு விரலின் முன்பாகத்தால் எதிரியைத் தாக்குதல் மற்றும் கால்களால் தாக்குதல்.

திறன் நுணுக்கங்கள்

போட்டியாளர் சாதாரண நிலையில் நின்று, போட்டி துவங்கியவுடன் தன் கைவிரல்களை மடக்கி, மடக்கிய விரல்களில் நடுவிரல் மற்றும் சுட்டு விரல்களின் முன்பாகத்தால் எதிரியைத் தாக்குதல்.



தன் கணுக்காலுக்குக் கீழே உள்ள பகுதியால் கால்களை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, எதிரியைத் தொடுதல்.

சமநிலை இழக்காமல் நின்றுகொண்டு கைகளைப் பக்கவாட்டில் தொங்கவிட்டு வைத்திருக்க வேண்டும். எதிர்பாராத சமயத்தில் இடது காலைத் தரையில் ஊன்றி, உடல் எடையைத் தாங்கி, உடலை இடது பக்கமாகச் சாய்த்து, வலது காலை உயர்த்தி, முழுமையாக நீட்டி வலது பாதத்தால் எதிராளியைத் தொட வேண்டும்.

தாக்கும் பகுதிகள்

மேலுடல் (Trunk), முகம் (Face) ஆகிய பகுதிகளில் கை முட்டி மற்றும் கால் பாதத்தால் தொட வேண்டும் என்று நிர்ணயிக்கப் பட்டுள்ளது.

எல்லையும் தடையும்

எல்லைக்கோட்டிற்கு வெளியில் சென்று ஆட அனுமதி இல்லை. மேலும், எதிராளிக்கு முதுகைக் காட்டுதல் எதிரியைப் பிடித்துத் தள்ளுதல், இடுப்பிற்குக் கீழ் அடித்தல், கீழே விழுதல் முதலிய செயல்களுக்கு தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இத்தகைய தவறுகள் 'கியாங்கோ' (Kyong-go warning) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அதைப்போலவே தாக்குதலைத் தடுக்கும் வீரர் எதிரியின் தாக்கும் கால்களைப் பிடித்தல், எதிரியைத் தள்ளுதல், மனம் அறிந்து எதிரியின் முகத்தில் தாக்குதல் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. தவறு என்று குறிக்கப்படும்.

இத்தகைய தவறுகளை செய்பவர்களுக்கு 1 புள்ளி குறைக்கப்படும்.

வெற்றிப் புள்ளிகள்

மேல் உடலில் தாக்குதலுக்கு 1 வெற்றிப் புள்ளி உண்டு. முகத்தில் தாக்கினால் 2 வெற்றிப் புள்ளிகள் வழங்கப்படுகிறது.

மூன்று சுற்றுகளில் அதிக வெற்றிப் புள்ளி பெறுபவர் வெற்றி பெற்றதாக நடுவரால் அறிவிக்கப்படுவார்.

போட்டி துவங்கும் முறை

போட்டியில் தயாராக உள்ள இரண்டு வீரர்களும் ஒருவரை ஒருவர் நேராகப் பார்த்து நிற்க வேண்டும். நடுவர் சா - ரியாட் என்றும், கியாங்-ரை (CHA-RYEOT = ATTENTION), (KYEONG - RYE = BOW)

என்று கூறியவுடன் வீரர்கள் நேர்நிலையில் நின்று பணிந்து வணங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

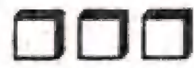
ஜுன் - பி (JOON - BI = READY) என்றும், ஷி - ஜாக் (SHI - JAK = START) என்றும் கூறிய பின்னர் போட்டி துவங்கப்பட வேண்டும்.

உங்கள் நினைவிற்கு

ஒரு போட்டியில் மூன்று சுற்றுகள் உண்டு. ஒரு சுற்றுக்கு மூன்று நிமிடங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் ஒரு நிமிடம் ஓய்வு. ஒரு போட்டியாளரை அழைத்தவுடன் ஒரு நிமிடத்திற்குள் களத்திற்கு வர வேண்டும். தவறுகளுக்கு தண்டனையாக 1 புள்ளி குறைக்கப்படும். மேலுடலில் தாக்கினால், 1 வெற்றிப் புள்ளி கிடைக்கும். முகத்தில் தாக்கினால், 2 வெற்றிப் புள்ளி வழங்கப்படும்.

போட்டி முடியும் முறைகள்

1. எதிர் போட்டியாளர் கீழே விழும்போது, 2. போட்டியாளர் விலகும்போது, 3. போட்டியாளர் தகுதியிழக்கும்போது, 4. போட்டியாளர் அதிக வெற்றி எண்கள் பெறும்போது, 5. போட்டியை நடுவர் நிறுத்தும்போது.



18. குத்துச்சண்டை

வரலாறு

1860 ஆம் ஆண்டு இங்கிலாந்து நாட்டில் குத்துச்சண்டையின் விதிமுறைகள் தொகுக்கப்பட்டன. 1904-ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இந்தியாவில் 1931-ஆம் ஆண்டு சென்னை ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரியில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. குத்துச்சண்டை 1949-இல் இந்திய குத்துச்சண்டைக் கழகம் உருவானது.

ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய விளையாட்டாக குத்துச்சண்டை கருதப்பட்டாலும், உடற் தகுதியை வளர்க்கவும், தன்னம்பிக்கை, நல்லொழுக்கம் முதலிய வேறு குணங்கள் வளரவும் குத்துச் சண்டைப் பயிற்சி வழிகாட்டுகிறது.

மேடை

7 மீட்டர் நீளமுள்ள பலகைகளால் அமைக்கப்படும் குத்துச்சண்டையிடும் மேடையின் நீளம், அகலம் 6.10 மீட்டர் என்று சம அளவுள்ள நான்கு பக்கங்களைக் கொண்டதாக சதுர வடிவமாக இருக்கும். 91 சென்டி மீட்டருக்குக் குறையாமலும், 1.22 மீட்டருக்கு அதிகமாகாமலும் உயரம் இருக்க வேண்டும்.

மேடையின் நான்கு மூலைகளிலும் 2.67 மீட்டர் உயரமுள்ள கம்பங்கள் பொருத்தப்பட வேண்டும். தரைப்பகுதி அதாவது சண்டையிடும் பலகை 1.3 சென்டி மீட்டர் முதல் 1.9 சென்டி மீட்டர் கனமுடைய ரப்பர் அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட ரப்பருக்கு இணையான பொருளைக் கொண்டு மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதன் மீது கேன்வாஸ் உறையைக் கொண்டு பக்கவாட்டில் சேர்த்துப் பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

மேடையைச் சுற்றியுள்ள நான்கு கம்பங்களையும் இணைத்து நான்கு கயிறுகள் கட்டப்பட்டிருக்கும். தலைமை நடுவருக்கு இடதுபுறம் உள்ள மூலையில் சிகப்பு வண்ண அட்டையும், எதிர் மூலையில் நீலநிற அட்டையும் கட்டப்பட்டு, போட்டியாளர்கள் அமர இருக்கைகள் போடப்பட்டிருக்கும். மற்ற இரு மூலைகளிலும் வெள்ளை நிறப் பைகள் கட்டப்பட்டிருக்கும்.

கையுறை

சண்டையிடப் பயன்படுத்தப்படும் கையுறை 284 கிராம் எடை கொண்டது.

முதியோர் மற்றும் இளையோருக்கான எடைப் பிரிவுகள்

எடைப் பிரிவு	குறைந்த அளவு கி.கிராம்	அதிக அளவு கி.கிராம்
லைட் பிளை	--	48
பிளை	48	51
பேண்டம்	51	54
பெதர்	54	57
லைட்	57	60
லைட் வெல்டர்	60	60.3
வெல்டர்	63.5	67
லைட்மிடில்	67	71
மிடில்	71	75
லைட் ஹெவி	75	81
ஹெவி	81	91
சூபர் ஹெவி	91+	--

மேலும் மிக இளையோருக்குரிய எடைப் பிரிவுகள் 28 கிலோ முதல் 67 கிலோ வரையுள்ளதாக 13 எடைப் பிரிவுகள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சுற்றுகள்

2 நிமிடங்கள் இடைவெளி கொண்ட 4 சுற்றுக்கள் மூத்தவர் மற்றும் இளையோருக்குரிய பிரிவுகளில் பின்பற்றப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் 1 நிமிடம் ஓய்வு உண்டு. மிக இளையோருக்கு 2 நிமிடங்கள் கொண்ட 3 சுற்றுகள் போட்டி நடைபெறும். ஓய்வு நேரம் 1 நிமிடம்.

வீரருக்கு உதவியாளர்

குத்துச்சண்டைப் போட்டியின் போது ஒரு வீரருக்கு இரண்டு உதவியாளர்கள் உதவி செய்ய அனுமதி உண்டு.

வெற்றிப் புள்ளிகள்

குத்துச் சண்டையிடும் சமயம் ஒவ்வொரு வீரரும் எதிராளியை விதிகளுக்குட்பட்டு எத்தனை முறை சரியாக குத்தினார் என்பதைக் கணக்கில் கொண்டு, 3 குத்துக்களுக்கு ஒரு வெற்றிப் புள்ளி வழங்கப்படும். அதிகமான புள்ளிகளைப் பெற்ற வீரர் வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

எச்சரிக்கை

உரிய பயிற்சியாளர்கள் இல்லாது குத்துச்சண்டைப் பயில்வதையும், போதிய பயிற்சி இல்லாது போட்டிகளில் ஈடுபடுவதையும் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

19. நீச்சல்

1. நீச்சல் விளையாட்டின் கதை

தண்ணீர் நிரம்பித் ததும்பிக் கொண்டிருக்கிறது அந்தத் தடாகம். அதன் கரையோரம், தண்டூன்றிக் கொண்டு, தன் தேகம் நடுங்குகிற ஒரு முதியவர் வருகிறார். ஆடிவரும் அலைக்கூட்டம் அவரைக் கையொலி எழுப்பி அழைப்பது போன்ற ஒரு பிரமை.

நினைவுகள் துள்ளியெழுந்து, மஞ்சுவிரட்டுக் காளை போல் திமிறிக் கொண்டு, அவரது நெஞ்சுத் திடலில் குதிபோடுகின்றன.

உயர்ந்தோங்கிய மரம். அதன் கிளைகள் சரிந்து கீழிறங்கி இருக்கின்றன. கிளை மீது ஏறி, அங்கிருந்து அவர் அந்த அழகுத் தடாகத்துள் குதிக்கிறார். கரையில் இருப்பவர்கள் மருள்கிறார்கள். கரை பிதுங்கிக் கொப்பளிக்கிறது தண்ணீர் வெள்ளம்.

'திடும்' எனப் பாய்ந்து, முக்குளித்து மூழ்கிச் சென்று, அடி வரை முனைந்து, தரை மணலைக் கொண்டு வருகிறார். தானும் களித்தது போல, காண்பவரையும் களிப்பில் ஆழ்த்துகிறார்.

தான் இளைஞனாய் இருந்தபோது, செய்த செய்கை அவரது சிந்தையுள் தேனாய் இனிக்கிறது. மானாய்ப் பறக்கிறது. மயிலாய் நடனம் ஆடுகிறது. ஆடிய காலத்தைக் 'கல்லா இளமை' என்கிறார், தொடித்தலை விழுத்தண்டினார் எனும் புலவர் (புறநானூறு-243).

சங்க காலத்தின் சிங்கத் தமிழர்கள் துறைதோறும் சென்று நீந்திக் களித்த நிகழ்ச்சிகள் எத்துணையோ உண்டு. அவற்றிலே மேலே காட்டியதும் ஒன்று.

'திரை கடல் ஓடியும் திரவியம் தேடு' என்ற பழமொழியைப் படைத்து, உலகெங்கிலும் கலம் செலுத்தி, கடலடக்கி வாழ்ந்த தமிழர்கள் வாழ்வில், நீச்சல் விளையாட்டு நித்தம் நிகழ்ந்த ஒன்றுதான்.

இன்று நாம் கொண்டாடிக் குளித்து மகிழும் ஆடிப் பெருக்கும் அதன் பிரதிபலிப்புதானே! தமிழர்கள் போலவே உலகெங்கிலும் உள்ள மக்கள் இதுபோன்ற இனிய விளையாட்டை ஆடி மகிழ்ந் திருக்கின்றனர். ஆழ்சூழ் உலகம் அல்லவா இது!

எந்தப் பருவத்திற்கும், எந்தக் காலத்திற்கும், ஆண் - பெண், இளையோர், முதியோர் எனப் பாகுபாடின்றி ஏற்றவாறு இயைந்து வந்து, இதமாகக் காப்பதால்தானோ என்னவோ, நீச்சல் விளையாட்டு காலங்காலமாய்த் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கிறது.

காலங்காலமாய் என்றவுடன், நீச்சல் விளையாட்டு எந்தக் காலத்தில் தோன்றியது என்ற ஐய வினா உடனே எழுவது இயல்பே.

தண்ணீரில் விளையாடுவது என்பது மனித குலத்தின் பழம்பெரும் விருப்பமுள்ள செயலாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. நிலத்தில் நடப்பன, நீரில் நீந்துவன, வானில் பறப்பன என்று உயிரினங்கள் பிரிவுற்றிருந்தாலும், நிலத்தில் நடந்த மூதாதையர் நீரில் நீந்தவும் செய்தனர் ஏன்?

இந்தக் கேள்விக்கு விடையளிக்கவே ஆராய்ச்சிக்கு அப்பாற்பட்டது என்பதே அவர்கள் எடுத்த முடிவாகும்.

மனிதன் தனக்குரிய உள்ளுணர்வால் (Instinct) நீந்தும் அறிவினைப் பெற்றிருக்கலாம் என்பர் சிலர். மிருகங்கள் நீரில் நீந்துவதைப் பார்த்து மனித இனமும் பழகிக் கொண்டிருக்கலாம் என்பர் வேறு சிலர்.

மூதாதையர்கள் காட்டில் வாழ்ந்த காலத்தில், பாய்ந்து தாக்கும் மிருகங்களுக்குப் பயந்தோடிய நேரத்து, புதரில் பதுங்கியும், குழியில் மறைந்தும், மரத்தில் ஏறியும் தப்பித்தது போலவே, தண்ணீரில் குதித்தும் தப்பித்துக் கொள்கின்ற தற்காப்பு முறையாக நீச்சல் பயிற்சியையும் மேற்கொண்டிருக்கலாம்.

அதனால்தான், நீச்சலின் வரலாறு மிகவும் தொன்மையானது என்று ஒரே வரியில் பதில் கூறிவிடுகின்றனர். இதற்கு ஆதாரமாக, மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் கிடைக்கப்பெற்ற பழங்கால சுவர் சித்திரங்களையும், வண்ணப் படங்களையும் ஆதாரமாகக் காட்டி, அவற்றில் மனிதன் நீந்துவது போல் உள்ள அமைப்பினைச் சுட்டிக் காட்டுவர்.

நான்கு கால் மிருகங்கள் தண்ணீரில் சில சமயங்களில் நடந்தே முன்னேறும். வேகமாக முன்னேறுவதற்காக, தமது முன்னங்கால் களைத் தூக்கித் தூக்கி வைத்து, நீரைப் பின்புறமாகத் தள்ளி முன்னேற முயலும். அந்த முயற்சியைப் போலவே முதலில் மனிதன் நீச்சலைத் தொடங்கியிருக்கலாம். அதற்கு ஆராய்ச்சியாளர்கள் 'நாய் நீச்சல்' (Dog Paddle) என்று பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர்.

இந்த நாய் நீச்சல் முறை, மனிதனை சீக்கிரம் அயர வைத்து விடுகின்றபடியால், அதிவிரைவாகவும், அதே [illegible]

ஆனந்தமாகவும் நீந்த, மனிதன் பிற்காலத்தில் புதிய புதிய முறைகளைக் கண்டுணர்ந்து தேர்ந்து கொண்டான்.

இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்த கிரேக்கர்கள், பெரும் நீச்சல்காரர்களாகவே வாழ்ந்து சென்றிருக்கின்றனர்.

'நீச்சல் தெரியாதவன் கல்லாத மூடனைப் போன்றவன்' என்று தத்துவஞானி பிளேட்டோ கூறுகிறார் என்றால், அவர்கள் வாழ்க்கையில் நீச்சலை எப்படி ரசித்து லயித்திருக்க வேண்டும்.

கிரேக்கர்களும் ரோமானியர்களும் போர் வீரர்களாகவே தங்கள் வாழ்க்கையினைத் தொடங்கினர். ஆகவே, போர் வீரர்கள் அனைவரும், நீச்சலில் வல்லவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயப் பயிற்சிக்கும் ஆட்படுத்தப்பட்டிருந்தனர்.

கிரேக்க இளைஞர்களை, பனி நிறைந்த காலைப் போதில் நிர்வாணமாக ஆற்றில் நீந்தவிட்டு அவர்களின் உடல் திண்மையை, மனவண்மையைப் பரிசோதித்த வரலாற்றுக் குறிப்புக்களும் உண்டு. சிறந்த வீரர்களை உருவாக்கும் உன்னத முயற்சிக்கு, நீச்சல் விளையாட்டும் நிறைந்த பயனை அளித்திருக்கின்றது.

ரோம் சாம்ராஜ்யத்தின் பேரரசனாகத் திகழ்ந்த ஜூலியஸ் சிறந்த நீச்சல் வீரர் என்று சரித்திரம் சொல்கிறது. மன்னன் எவ்வழியோ மக்கள் அவ்வழிதானே!

பாரத நாட்டின் பண்பாட்டின் அடிப்படையாக மதம் அமைந்திருக்கின்றது என்பர். அத்தகைய அருமையான மதச் சடங்கில் ஈடுபடுவதற்கு முன், நீராடித் தொடங்குவது புனிதமானது என்ற கொள்கையே அந்நாள் தொட்டு இந்நாள் வரை தொடர்கிறது.

மொகஞ்சதாரோ, ஹரப்பா போன்ற இடங்களில் புதைபொருள் ஆராய்ச்சி வல்லுநர்களால் அகழ்ந்தெடுத்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட சிந்து சமவெளி நாகரிகக் குறிப்புகளில், திராவிடர்கள் நீச்சலில் மிகுந்த ஆர்வமுள்ளவர்களாக இருந்தார்கள் என்று குறிப்பிடப் பட்டிருக்கிறது. ஆரிய நாகரிகத்திலும் இதன் வழிச் சிறப்பு இன்னும் மிகுதியாகத் தொடர்ந்திருக்கிறது.

எல்லா நாடுகளிலும் நீச்சல் (விளையாட்டு) இருந்திருக்கிறது. ஆனால் எங்கே தோன்றியது என்பதுதான் யாருக்கும் தெரியாது. நிலவுலகைவிட நீருலகம்தானே மிகுதி. நீருக்கும் மனித வாழ்வுக்கும் நிறைய தொடர்பு இருப்பதும் ஒரு காரணமே!

இத்தகைய அரிய நீச்சல் விளையாட்டு ஐரோப்பாவில் ஒரு புதிய புரட்சியையே உண்டு பண்ணியிருக்கிறது. சான்றோர்கள்

தண்ணீரில் நீந்தார், உமிழார், விளையாடார் என்று ஆசாரக்கோவை சுட்டிக்காட்டிக் கட்டுப்படுத்திய வரிகள் உண்டே. அதுபோலவே பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில், ஐரோப்பாவில் வசித்த மக்கள் ஒருவித பத்தாம் பசலித்தனமான கொள்கையில் ஊறிப் போயிருந்தார்கள்.

ஆறுகளில், குளங்களில் மற்றும் வெளிப்புற நீர்ப்பகுதிகளில் குளித்தால், கொள்ளை நோய்களும், தொத்து வியாதிகளும் நாட்டில் கொடுமையாகப் பரவும் என்பதுதான் கோமாளித்தனமான அந்தக் கொள்கை.

அத்தகைய அறியாமை நிறைந்த வதந்தி சூழ் வாழ்க்கை முறை, பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் மறைந்தோடியது. அதற்குப் பிறகு நீச்சல் விளையாட்டில் மக்கள் முறையாக, பெருவிருப்போடு ஈடுபடத் தொடங்கினார்கள்.

இதற்குப் பிறகுதான், இங்கிலாந்தில் நீச்சல் போட்டிகள் நிறைந்த அளவில் நடைபெறத் தொடங்கின. வெறும் பொழுதுபோக்காக நீந்திய மக்கள், அதனைப் போட்டி விளையாட்டாக மாற்றி அமைத்து இன்பங் கண்டனர்.

ஆங்கிலக் கால்வாயை நீந்திக் கடப்பதை ஒரு தீரம் மிகுந்த சாதனையாக நீச்சல் வீரர்கள் கருதினர். அதிலே ஆண் பெண் அனைவரும் ஆர்வமுடன் பங்கேற்றனர்.

1875-ஆம் ஆண்டு முதல் முதலாக ஆங்கிலக் கால்வாயை நீந்திக் கடந்தவர் 'மத்தேயு வெப்' என்பவர். ஜெர்டுரூட் எட்ரிலி என்ற அமெரிக்கப் பெண்மணி, முதன் முதலாக அதனை நீந்தி வென்ற பெருமையைப் பெற்றவர். புளோரன்ஸ் சாட்விக் என்ற அமெரிக்கப் பெண், நீந்திச் சென்று கடந்த பின் திரும்பி வந்து சேர்கிற புதிய சாதனையையே ஏற்படுத்தினர்.

இந்திய நாட்டு நீச்சல் வீரர் சென் என்பாரும் ஒரு அரிய சாதனையை ஏற்படுத்தினார்.

எனவே காலங்காலமாக நீச்சல் விளையாட்டானது மனித இனத்தை ஆதரவாக அணைத்து, ஆனந்தம் என்னும் அமுதினை ஊட்டிக் காத்துக்கொண்டு வருகிறது.

நீச்சலில், எல்லா உடல் உறுப்புக்களும் வேதனை கலவாத இன்பமூட்டும் பயிற்சியைப் பெற்று, பலம் பெறுவதால்தான், இதனை ஒரு சிறந்த விளையாட்டு என்று எல்லோரும் புகழ்கின்றனர்.

வாழ்க்கையில் நீந்திக் கரை சேருகின்ற பெருங்கடமைக்குள் ஆழ்ந்திருக்கும் மக்களுக்கு நித்தம் நித்தம் நீருள்ளே நீந்தி

விளையாடும்போது, அளப்பரிய ஆனந்தம் கிடைக்கிறது. நிம்மதியான ஊக்கம் கிடைக்கிறது. சிறந்த உடல் வளம் கிடைக்கிறது.

ஒரே முயற்சியில் எத்தனை பயன்கள்! நாமும் நீந்துவோம், நலன்களை மாந்துவோம்!

2. வாருங்கள் நீந்துவோம்!

ஆதிகாலத்தில் மனித சமுதாயம் ஆற்றங்கரையில் வாழ்ந்து வந்தது முதல் இன்று வரை தண்ணீர் மனிதனை விட்டுப் பிரிய முடியாத, பிரிக்க முடியாத ஓர் இயற்கை வளம் என்பதை யாரும் மறுப்பதற்கில்லை.

காட்டில் வாழ்ந்த மனிதன் வீடுகளைக் கட்டிக்கொண்டு, நாகரீகமாக வாழ வழிவகைகளை தேடிக்கொண்டது போல மனிதனோடு பிறந்த விளையாட்டுக்கள் ஆதிகாலத்தில் இயற்கைச் சீற்றங்களிலிருந்தும், காட்டு மிருகங்களிடமிருந்தும் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஓடியது, தாண்டியது, தண்ணீரில் நீந்தியது, ஈட்டி எறிந்தது, அம்பு எய்தது முதலியன எல்லாமே இன்று பல்வேறு விளையாட்டுக்களாக மாற்றம் பெற்று ஏற்றமுடன் உலகை உலா வந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது கண்கூடாகக் காணும் உண்மை.



நம்முடைய இந்தியத் திருநாடு மூன்று பக்கம் கடலால் சூழப்பட்டிருந்தாலும், பல்வேறு வளங்களைப் பெற்றிருந்தாலும் முக்கியமான தொழிலாக விவசாயமே மேற்கொள்ளப்படுகிறது. நீர் வளம் அதிகமாக இருப்பதும் நமக்கு சாதகமான ஒன்று. நீர் நிலைகள் என்று சொல்லும்போது ஆறு, குளங்கள், ஏரிகள், கிணறுகள் மூலமே விவசாயம் நடைபெற்று வருகிறது.

மக்களின் அன்றாட வாழ்வில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கும் தண்ணீர் இரண்டறக் கலந்துவிட்ட ஒன்று. தண்ணீரில் பல்வேறு விளையாட்டுக்கள் விளையாடப்பட்டு வந்தாலும் எல்லா விளையாட்டுக்களுக்கும் அடிப்படைத் திறனாக அமைவது நீச்சல்.

தற்காப்புக்காகவும், பிறருக்கு உதவுவதற்காகவும் உடலை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வைத்துக் கொள்ளவும் நீச்சல் பெரிதும் உதவுகிறது.

ஏன் நீந்த வேண்டும்?

மனிதன் பிறக்கும்போதே பல்வேறு ஆற்றல்களைப் பெறுகிறான். அவரவர் திறமைக்கேற்ப, வசதிக்கேற்ப கிடைக்கின்ற வாய்ப்புகளுக்கேற்ப சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றார்போல் வாழ வேண்டிய கட்டாயத்திற்குத் தள்ளப்படுகிறான். எது எப்படி இருந்தாலும் நாம் வாழவும், சாதனை புரியவும், வசதிகளைப் பெருக்கிக் கொள்ளவும், பல்வேறு கலைகளைக் கற்றுக் கொள்கிறோம். அவற்றுள் ஒன்றுதான் நீச்சல் கலை.

விளையாட்டுக்கள் பல இருந்தாலும் அவைகளைக் கற்றுக் கொள்ளும்போது பல்வேறு உபகரணங்கள் தேவைப்படுகின்றன. வசதி உள்ளவர்கள் உபகரணங்களை வாங்கிப் பயன்படுத்து கின்றனர். நீச்சல் விளையாட்டைப் பொறுத்தவரை பணம் செலவு செய்யாமல் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு கலையாகும். அந்த அற்புதக் கலையை ஒவ்வொரு மனிதனும் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு தற்காப்புக் கலை என்றே சொல்லலாம்.

எங்கள் ஊரில் ஆறு, குளம், ஏரி என்று எதுவும் கிடையாது, நாங்கள் எப்படி நீச்சலைக் கற்றுக் கொள்வது என்று கேட்போருக் காகவே எல்லா நகரங்களிலும் நீச்சல் குளங்கள் தற்போது அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

நீந்தக் கற்றுக் கொண்டு நான் என்ன செய்யப்போகிறேன், நீச்சல் பந்தயத்திற்குப் போகவா போகிறேன் என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதா? உங்கள் கேள்வி நியாயமானதுதான். நீங்கள் நீச்சல் வீரனாகா

விட்டாலும் பரவாயில்லை. நீச்சல் சிறந்த உடற்பயிற்சியாக அமைகிறது. உங்கள் உடலை கட்டழகுடன் வைத்திருப்பதுடன் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வழி வகுக்கிறது.

அதுமட்டுமல்ல, மழைக்காலங்களில் புயல் சீற்றங்களில் ஏற்படும் வெள்ளப் பெருக்கின்போதும், அவசர காலங்களில் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், பிறருக்கு உதவி செய்யவும், பிற உயிர்களைக் காப்பாற்றவும் நீச்சல் கற்றுக் கொள்வது நல்லது.

யார் நீந்துவது?

நீச்சல் க்றறுக்கொள்ள வயது வரம்பே கிடையாது. மேலை நாடுகளில் எல்லாம் பிறந்து சில மாதங்களே ஆன குழந்தை களுக்குக்கூட சிறிய தண்ணீர் தொட்டிகளின் மூலம் நீந்துவதற்குப் பயிற்சி அளிப்பதாக நாம் அறிகிறோம்.

ஆகவே, நீச்சல் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் உங்களுக்கு இருந்தால் போதும். நீந்தக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

நீரில் மூழ்கி நீந்தும்போதும், மூச்சை அடக்கி வைத்துக் கொள்கின்ற ஆற்றல் இருக்க வேண்டும் என்பது நாம் அறிய வேண்டிய முக்கிய தகவல் ஆகும்.

பழகும் முன் ஒரு கதை

உங்களையெல்லாம் உற்சாகப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக கதை எனக் குறிப்பிட்டாலும், உண்மையில் அது ஒரு வரலாறு. நிச்சயம் நாம் அறிய வேண்டிய செய்தி.

நம்முடைய இந்தியத் திருநாட்டினை ஆட்சி செய்த பிரதம மந்திரிகளில் முக்கியமானவர் லால்பகதூர் சாஸ்திரியும் ஒருவர். சாஸ்திரி அவர்கள் ஏழைக் குடும்பத்தில் பிறந்தவர். அவர் சிறுவனாக இருக்கும்பொழுது கங்கை ஆற்றைக் கடந்து சென்றாக வேண்டும், படகிலே சென்று ஆற்றைக் கடக்க படகுக்காரனுக்குக் கட்டணம் செலுத்த அவரிடம் காசு இல்லை.

கங்கையின் வேகத்தையும், எதிர்த்து வீரமுடன் நீந்தி ஆற்றைக் கடந்து சென்றார் என்பது வரலாறு. பின்னாளில் நமது பாரத பிரதமராகி, ஒரு மாபெரும் தலைவராகப் பேசப்படும் லால்பகதூர் சாஸ்திரியின் புகழ் உலகம் உள்ளளவும் பேசப்படும். லால்பகதூர் சாஸ்திரி சிறிய வயதில் அஞ்சாநெஞ்சனாக அவர் திகழ்ந்ததாலே நாட்டு மக்களால் புகழப்படுகிறார்; போற்றப்படுகிறார். நீச்சல் அவரது வரலாற்றில் நீங்கா இடம் பிடித்துக்கொண்டது பார்த்தீர்களா!

லால்பகதூர் சாஸ்திரி அவர்களைப் போலவே மாவீரன் என்ற பெயரோடு வாழ்ந்த மாவீரன் நெப்போலியன், எலினா என்ற தீவிலிருந்து நீந்தி பிரான்ஸ் நாட்டிற்கு வந்தார். அவரைக் கண்டு வியந்த அனைவரும், ''உங்களால் எப்படி கடலில் நீந்த முடிந்தது?'' என்று கேட்டபோது, ''நான் எங்கே நீந்தினேன். என்னுடைய இலட்சியமல்லவா என்னை இங்கே கொண்டு வந்து சேர்த்தது'' என்று கூறினாராம்.

பார்த்தீர்களா, நெஞ்சிலே துணிவும், நாம் நீந்த வேண்டும் என்ற இலட்சியமும் நமக்கு இருந்து, நம்பிக்கையோடு நீந்த கற்றுக் கொண்டால் நிச்சயம் நீங்களும் ஒரு நீச்சல் வீரராகலாம் என்பதற்காக இன்னும் ஒரு நிகழ்ச்சியை உங்களுக்குத் தர விரும்புகிறோம்.

மைக்பர்டர் என்னும் அமெரிக்கர், விபத்து ஒன்றில் அவரது கால்கள் இரண்டும் பலமாக அடிபட்டுவிட்டது. செயலிழந்த கால்களோடு நீங்கள் நீந்தக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் என்று டாக்டர்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள்.

மைக்பர்டர் 8 வருடங்கள் தொடர்ந்து நீச்சல் பயிற்சி செய்தார். அவருடைய விடாமுயற்சிக்கும், பயிற்சிக்கும் பலன் கிடைத்தது.

கடவுள் மைக்பர்டர் மீது கருணை மழை பொழிந்தார். செயலிழந்த கால்கள் வலுப்பெற்றன. மகிழ்ச்சியோடு பயிற்சி பெற்ற மைக்பர்டர் நீச்சல் போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் அளவிற்கு தேர்ச்சி பெற்றார். 1968-ஆம் ஆண்டு மெக்சிகோவில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் 400 மீட்டர் நீச்சல் போட்டியில் பதக்கம் பெற்றதோடு, 1968-ஆம் ஆண்டே உலகக் கோப்பை தனி நபர் பரிசையும் வென்று வெற்றிவாகை சூடினார். மைக்பர்டரின் மனவலிமையைப் பார்த்தீர்களா?

நீங்களும் நீந்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் வந்துவிட்டதா, வாருங்கள் மேலும் தொடர்வோம்.

நீந்துவதால் பயன் என்ன?

நீங்கள் நீச்சல் கற்றுக் கொள்வதற்கு முன்னர் நீச்சல் கற்றுக் கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளை தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். உங்களை ஆச்சரியத்தில் மூழ்கடிக்கும் பயன்களைப் பாருங்கள்.

நீச்சல் பயிற்சிகள் தசைகளில் விசை ஏற்றி வலிமையுடன் உடலை நெகிழும் தன்மையுடையதாக மாற்றுகிறது. இதயத்தின் தன்மை அதிகரிக்கிறது. எல்லா வயதினரையும் உற்சாகப்படுத்தும்

சிறந்த பயிற்சியே நீச்சல் ஆகும். சிறந்த பலன்களை அளிக்கும் மூன்று வகை பயன்கள் உள்ளன.

1. தண்ணீரில் சாதாரணமாக நின்றுகொண்டு இருக்கும்பொழுது தண்ணீரின் அழுத்தத்தால் இதயத்தை உற்சாகப்படுத்தி, உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் சீராகப் பாய்ந்து ஓடுவதற்கு ஏற்றவாறு பலம் தருகிறது.

தண்ணீருக்குள் நீந்தி பயிற்சி செய்யும்போது உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் பாய்ந்து செல்லும் பணியைச் செய்யும் இதயத்திற்குத் துணையாக இப்பயிற்சி உதவுகிறது.

2. நீச்சல் பயிற்சிகள் ஒரு சீரான இயக்கங்களாக இருப்பதால், உடல் இயக்கங்களை அளிக்கின்ற உடற்பயிற்சியாக இருந்து இரத்த ஓட்டம் சம்மந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்தும் வல்லமையை நீச்சல் பயிற்சிகள் அளிக்கின்றன.

இரத்தக் குழாய் தடித்தல், இரத்தம் தேக்க நிலையில் ஓடுதல், திடீர் தாக்குதல்களுக்கு(strokes) உடல் ஆளாகும் போது அந்த நோயை குணப்படுத்தும் ஆற்றலை உடல் பெறுவதாக வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

3. நீச்சல் பயிற்சிகள் மனதுக்கு மகிழ்ச்சி அளிப்பவையாகும். ஆண், பெண் அனைவரும் வயது வித்தியாசமின்றி பங்கு பெற்று மகிழும் பயிற்சியாகும்.

நீச்சல் பயிற்சிகள் உடல்நலத்தை மட்டுமல்லாது உறுதியான உடல் அமைப்பைத் தருகிறது. தண்ணீரில் நீந்துபவர்கள் மட்டுமல்ல, தண்ணீரில் நிற்பவர்கள் கூட நிறைய பயன்களைப் பெறுகிறார்கள் என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கருத்து தெரிவிக் கிறார்கள்.

இதய நோய் உள்ளவர்கள், ஆஸ்துமா, போலியோ நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நீச்சல் பயிற்சிகளால் நோய் நீங்கி வாழ்கிறார்கள் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மூட்டுவாத நோய் உள்ளவர்கள் ஆழமான நீர் பரப்பிற்குச் சென்று பயிற்சிகள் செய்யும்போது, அவர்கள் நோய் நீங்கி வாழ்கிறார்கள் எனவும் வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மேலைநாட்டு தம்பதியர், பத்துவாரங்கள் தொடர்ந்து நீச்சல் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டதால், தங்களுக்கு இருந்த நாடித்துடிப்பின் வேகம் குறைந்து இரத்த அழுத்தம் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பியதாகவும் உடம்பிலிருந்த கொழுப்புச் சத்து குறைந்து

உடலிலுள்ள தசைகள் அழகான அமைப்பில் உருவானதாகவும் கூறி உடல்திறமும் பெற்றதாக கூறுகின்றார்கள்.

4. நீந்துவதற்குரிய இடம்

நீங்கள் நீச்சல் கற்றுக்கொள்ளும் குளம் சுகாதார முறைப்படி பராமரிக்கப்படுகிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு பயிற்சிக்கு செல்வது நல்லது. சுகாதாரமில்லாத தண்ணீரில் நீச்சல் கற்றுக் கொண்டால் பல்வேறு விதமான தோல் சம்மந்தமான நோய்வர வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் பயிற்சி பெறும் இடம் நீச்சல் குளம், ஆறு, ஏரி, குளம், கிணறு முதலிய நீர்நிலைகளில் எதுவாக இருந்தாலும் ஆழமில்லாத பகுதியில் உங்கள் பயிற்சியை மேற்கொள்வது நல்லது.

நீந்தக் கற்றுக்கொள்பவர்கள் நீர் நிலையின் கரையோரமாக நின்று பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது நல்லது. நீந்தத் தெரிந்த நபர்களை துணைக்கு வைத்துக் கொண்டு பழகுதல் சாலச்சிறந்த முறையாகும்.

நீந்துவதற்கென்றே கட்டப்பட்ட குளமாக இருந்தால், புதிதாக கற்றுக்கொள்பவர்களுக்காகவே உரிய இடம் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும். மேலும், போதிய பயிற்சியாளர்களும் உபகரணங்களும் எளிமையாக கிடைக்கும்.

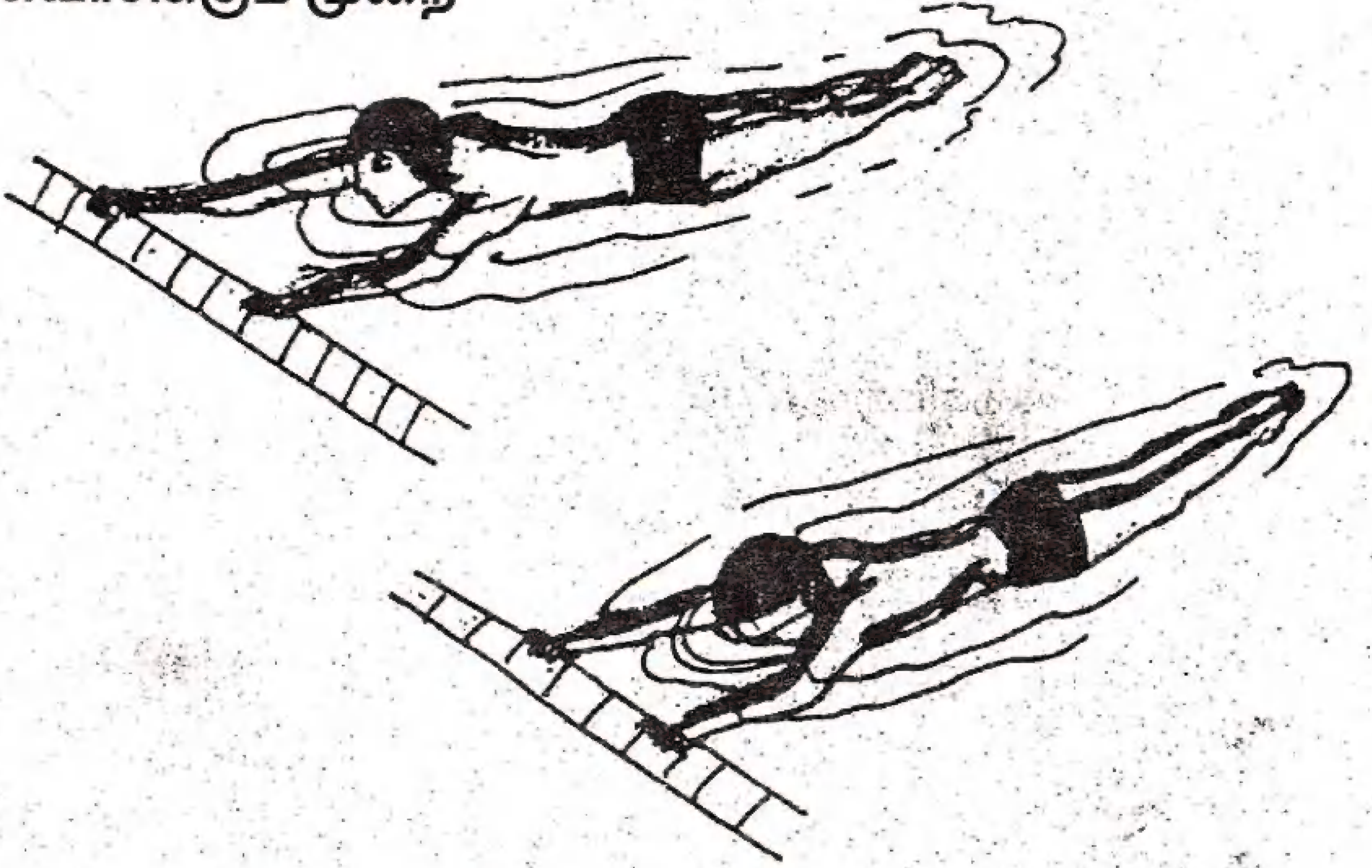
நீந்தும் முறைகள்

நீச்சல் பயிற்சியின்போது எப்படி வேண்டுமானாலும் நீச்சல் பயிற்சி பெறலாம். பயிற்சிக்குப் பின்னர் போட்டிகளில் பங்கு பெற சர்வதேச அளவில் நான்கு முறைகளே பின்பற்றப்படுகின்றன. அவைகளை நீங்கள் கட்டாயம் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

1. தடையில்லா நீச்சல் (Free Style)
2. மல்லாந்து நீந்துதல் (Back Stroke)
3. மார்பு நீச்சல் (Breast Stroke)
4. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல் (Butterfly Stroke)

நீங்கள் நீந்தக் கற்றுக் கொண்டதும் ஒவ்வொரு நீச்சல் முறை பற்றியும் விளக்கமாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

சுவாசிக்கும் முறை



5. பயிற்சிக்கு வாருங்கள்

நமது இந்தியத் திருநாட்டின் பிரதமர் லால்பகதூர் சாஸ்திரி, மாவீரன் நெப்போலியன், அமெரிக்க நீச்சல் வீரர் மைக்பர்டன் முதலியோர் வீர வரலாற்றையும், நீந்துவதால் ஏற்படும் பயன்களையும் தெரிந்து கொண்ட நீங்கள் நீந்துவதற்கு தயாராகி விட்டீர்கள். ஆம், மனதளவில் உங்களை நீங்களே தயார்படுத்திக் கொண்டீர்கள். உடல் ரீதியாகவும் உங்களை தயார் படுத்திக் கொள்ள வேண்டாமா. உங்கள்



உடலையும் தயார் படுத்திக் கொள்ள சில பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். இந்த பயிற்சிகளின் மூலம் உங்கள் கைகளும் தோளும் வலிமை பெறும்.

பயிற்சி 1

தோள் அளவுள்ள தண்ணீரில் நின்று கொள்ளுங்கள். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் நீட்டி வைத்திருந்த பிறகு முன்புறமாக கைகளை கொண்டு வந்து சிறு வட்டமாக வருவது போல கைகளை முன்புறமாகவும் பின்புறமாகவும் விரைவாக கொண்டு வரவும். குறைந்தது பத்து முறையாவது இந்த பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். கைகளை முன்னும் பின்னும் சுழற்றி வேகமாக இயக்கி பயிற்சி செய்தல் நல்லது.

பயிற்சி 2

மார்பளவுத் தண்ணீரில் நின்றுகொண்டு ஒரு கையை மார்புக்கு முன்புறமாகவும் அடுத்தக் கையை மார்புக்கு பின்புறமாகவும் நீட்டி வைக்கவும்.

நீட்டிய கைகள் இரண்டையும் சக்கரம் சுற்றுவது போல மேலிருந்து கீழாக பக்கவாட்டில் உயரமாக வருவதுபோல கைகளை சுழற்ற வேண்டும். இந்த பயிற்சிகளை பலமுறை செய்து பழகுங்கள்.

பயிற்சி 3

தோள் உயரத் தண்ணீரில் நின்று கொண்டு ஒரு காலின் முழங்காலை மடித்து வைத்து மார்புக்கு முன்னே நன்றாக உயர்த்தவும். மற்ற ஒரு காலில்தான் இப்போது நீங்கள் நிற்பீர்கள். உங்கள் உடல் எடையை ஒரு கால்தான் தாங்குகிறது என்பதால் அசையாமல் இந்த பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்.

மடித்தக் காலை மேலே கொண்டு வரும்போது இடுப்பு, தொடை மற்றும் முதுகுப்புறத் தசைகளையெல்லாம் நன்கு இயங்கும். ஒவ்வொரு காலுக்கும் இதேபோன்ற பயிற்சியை மாற்றி மாற்றி பத்து முறை செய்யவும்.

பயிற்சி 4

நீச்சல் குளத்தில் பொறுத்தப்பட்டுள்ள கைப்பிடிகளைப் பிடித்துக்கொண்டு (கைப்பிடியில்லையேல் குளக்கரை பகுதியைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம்) குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு கால்களைப் பின்புறமாக நீட்டி மிதந்துகொள்வது போன்ற நிலையில் இருக்க வேண்டும். இப்போது விரைப்பாக நீட்டியுள்ள கால்களை ஒன்று மாற்றி ஒன்று மேலும் கீழும் இயக்கிட வேண்டும்.

கால்களை உயரேத் தூக்கும்போது குறைந்தது 30 செ.மீ. அல்லது 45 செ.மீ. வரை உயரே தூக்கலாம். இந்த பயிற்சியை ஒரு நிமிட நேரம் செய்யவும்.

இதேபோல் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை மேலும் கீழும் இயக்கி பயிற்சி செய்யவும்.

சில நாட்கள் இந்தப் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்யுங்கள். உங்கள் உடல் நலன் நல்ல ஆரோக்கியமானதாக உள்ளதா என்பதை இந்தப் பயிற்சியின்போதே நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

கை கால்களில் மிகுந்த வலி ஏற்படுதல், தண்ணீரில் பயிற்சி செய்வதால் ஜுரம் போன்ற உபாதைகள் தொடர்ந்து வந்தால், உங்களை நல்ல மருத்தவரிடம் பரிசோதித்துக்கொண்டு பயிற்சியைத் தொடரலாம்.

பயிற்சி 5

மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு (சில மணித்துளிகள்) தண்ணீருக்குள் மூழ்கி இருக்கவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மூழ்கி இருக்கும் நேரத்தை அதிகரித்துக்கொண்டு பழகலாம்.

பயிற்சி 6

மார்பளவு தண்ணீரில் நிற்கவும். மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு தண்ணீரில் முகம் மட்டும் காதுவரை தண்ணீரில் மூழ்குவது போல வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் இரண்டையும் முன்புறமாக காதுகளை ஒட்டியுள்ளபடி நீட்டி வைத்து தண்ணீரில் படுத்து முன்புறமாக முடிந்தவரை மிதந்து செல்லவும்.



பயிற்சி 7

இப்போது, நீங்கள் நின்று கொண்டு செய்த பயிற்சிகளை தண்ணீரில் மிதந்து கொண்டே செய்ய வேண்டும்.

தண்ணீரில் குப்புறப்படுத்து கால்களை விறைப்பாக பின்புறம் நீட்டி கைகளை மாற்றி மாற்றி அரைவட்டமடிப்பது போல தண்ணீரில் அடித்துப் பழகவும்.

பயிற்சி 8

கால்களை மட்டும் மாற்றி மாற்றி, மேலும் கீழும் தண்ணீரில் அடித்துப் பழகவும்.

பின்னர் கை கால் இரண்டையும் ஒரே சமயத்தில் அடித்துப் பழகுங்கள்.

இப்போது ஓரளவிற்கு நீந்தக் கற்றுக்கொள்ள ஆயத்தப் பயிற்சிகளை தெரிந்து கொண்டீர்கள். அடுத்தது என்ன? நீச்சல்தானே...! அவசரப்படாதீர்கள். மிகவும் நிதானமாக பொறுமையுடன் நீந்தப் பயிலலாம், வாருங்கள்!

6. நீச்சல் பயில்வோம்

நாம் முன்பகுதியில் தெரிந்து கொண்டது போல நான்கு வகையான நீச்சல் பயிற்சிகள் உள்ளன. தடையில்லா நீச்சல் (Free Style), மல்லாந்து நீந்துதல் (Back Stroke), மார்பு நீச்சல் (Breast Stroke), பட்டாம் பூச்சி நீச்சல் (Butterfly Stroke) இந்த நான்கு முறையிலான நீச்சல் முறைகளிலேயே நீச்சல் போட்டிகளும் உலக அரங்கில் நடைபெறுகின்றன.

இனி உரிய பயிற்சிகளை மேற்கொள்வோம்

1. தடையில்லா நீச்சல் (Free Style)

ஆரம்ப நிலை: உடலை சமநிலையில் வைத்து தண்ணீரில் குப்புறப்படுக்கவும். தண்ணீரில் முகம், மார்பு படும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளை தலைக்கு மேல் காதினை ஒட்டிய நிலையில் தூக்கிப்போட்டு கைகளை மாற்றி மாற்றி இயக்க வேண்டும்.





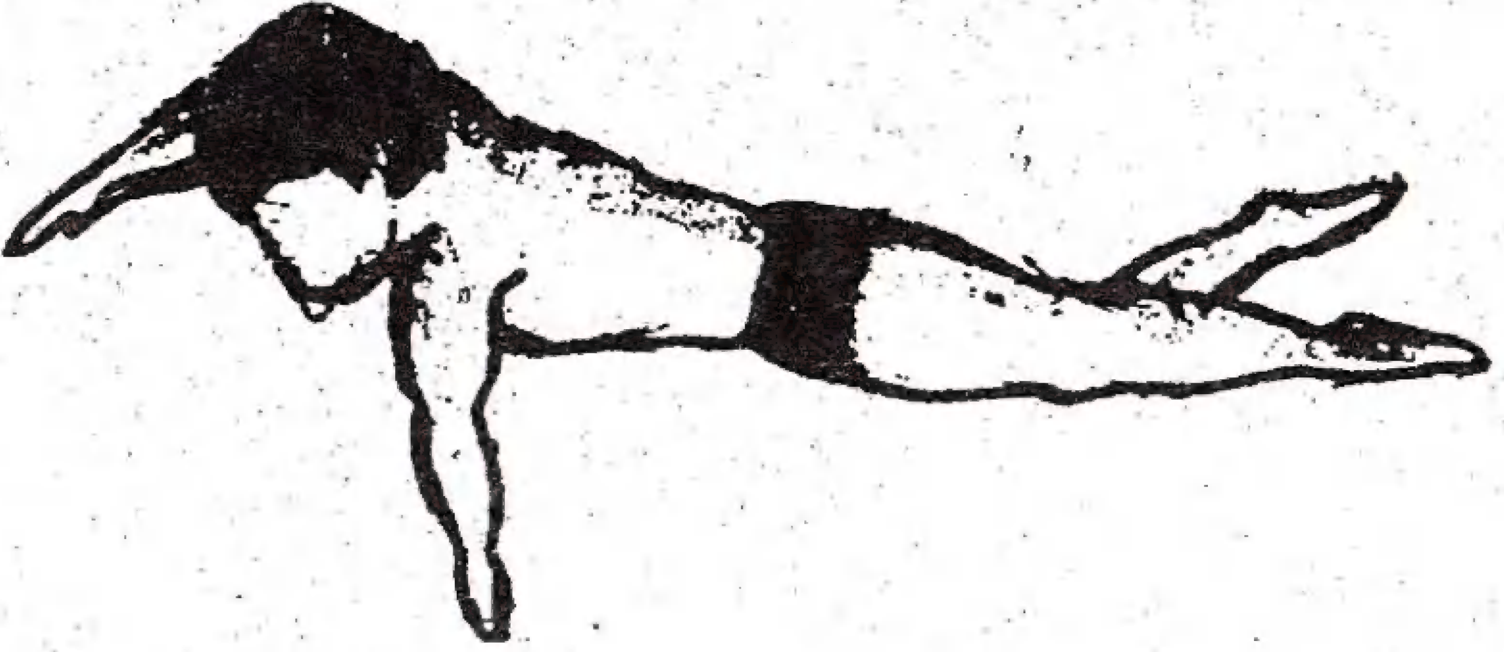






கைகள் தண்ணீருக்குள் போகும்போது வேகமாக கைகளை இயக்கி தண்ணீரை அழுத்தித் தள்ள வேண்டும். அதே சமயத்தில் இடதுகையை தூக்கிப் போடும்போது உங்கள் முகம் வலது பக்கம் இருக்க வேண்டும் வலது கை உங்கள் உடம்போடு தண்ணீரைத் தள்ளிய நிலையிலும் இருக்க வேண்டும்.

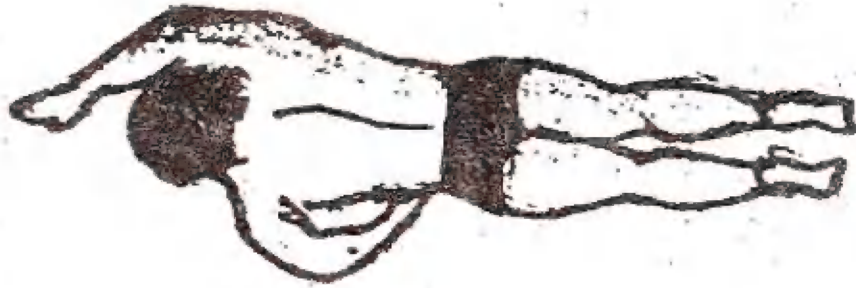






இதேபோல் வலது கையை தூக்கிப் போடும்போது உங்கள் முகம் இடது பக்கம் இருக்க வேண்டும். இடது கை உங்கள் உடம்போடு தண்ணீரைத் தள்ளிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.







கால்களை வளைக்காமல் மேலும் கீழும் இயக்கவும். கைகளை மாற்றி மாற்றிப் போடும் அதே சமயத்தில் கால்களையும் மாற்றி மாற்றி வேகமாக இயக்க வேண்டும்.

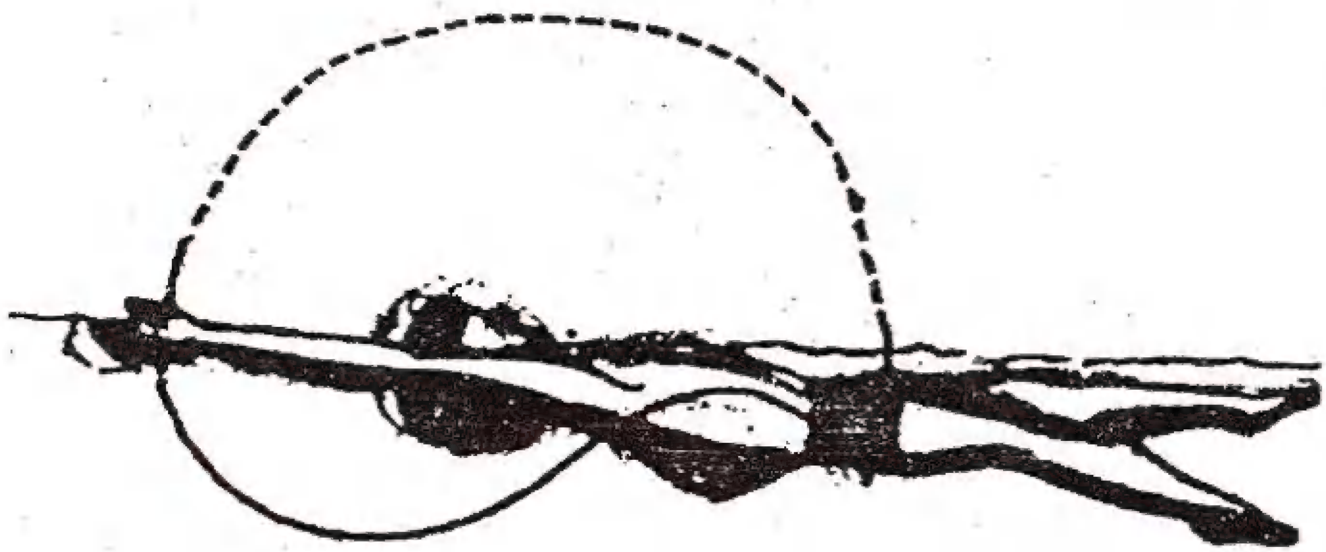
உங்கள் கைகளை காதுக்கு அருகாமையிலும் வைத்து கைகளை இயக்கியும், முகத்தை பக்கவாட்டில் திருப்பியும் கால்களை வளைக்காமலும் மேலும் கீழும் இயக்கியும் உங்கள் உடல் அசைவுகள் இருப்பதால், நீங்கள் நீந்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள். இப்போது நீங்கள் தடையில்லா நீச்சலை கற்றுக் கொண்டீர்கள்.





2. மல்லாந்து நீந்துதல் (Back Stroke)

நீங்கள் வானத்தைப் பார்ப்பது போன்று மல்லாந்து தண்ணீரில் படுத்துக் கொண்டு கால்களை நேராக நீட்டவும். தலையை சற்று உயர்த்திய நிலையில் அதாவது உங்கள் தாடைப் பகுதி நெஞ்சில் படும்படியாக வைத்துக் கொள்ளவும். இப்போது ஒரு காலை மேலே உயர்த்தி கீழே இறக்கவும். மறுகாலை கீழிருந்து மேலாக தூக்கி இயக்கவும். கைகளை மாற்றி மாற்றி இயக்கி, கைகளைப் பின்புறம் கொண்டு சென்று தண்ணீரைத் தள்ளவும். கைகளை வளைக்காமல் கீழிலிருந்து மேலே கொண்டு வந்து மீண்டும் கீழே தோளுக்கு நேராக வரும்போது முழங்கையை மடக்கி தண்ணீரை வேகமாக கீழ் நோக்கித் தள்ள வேண்டும்.



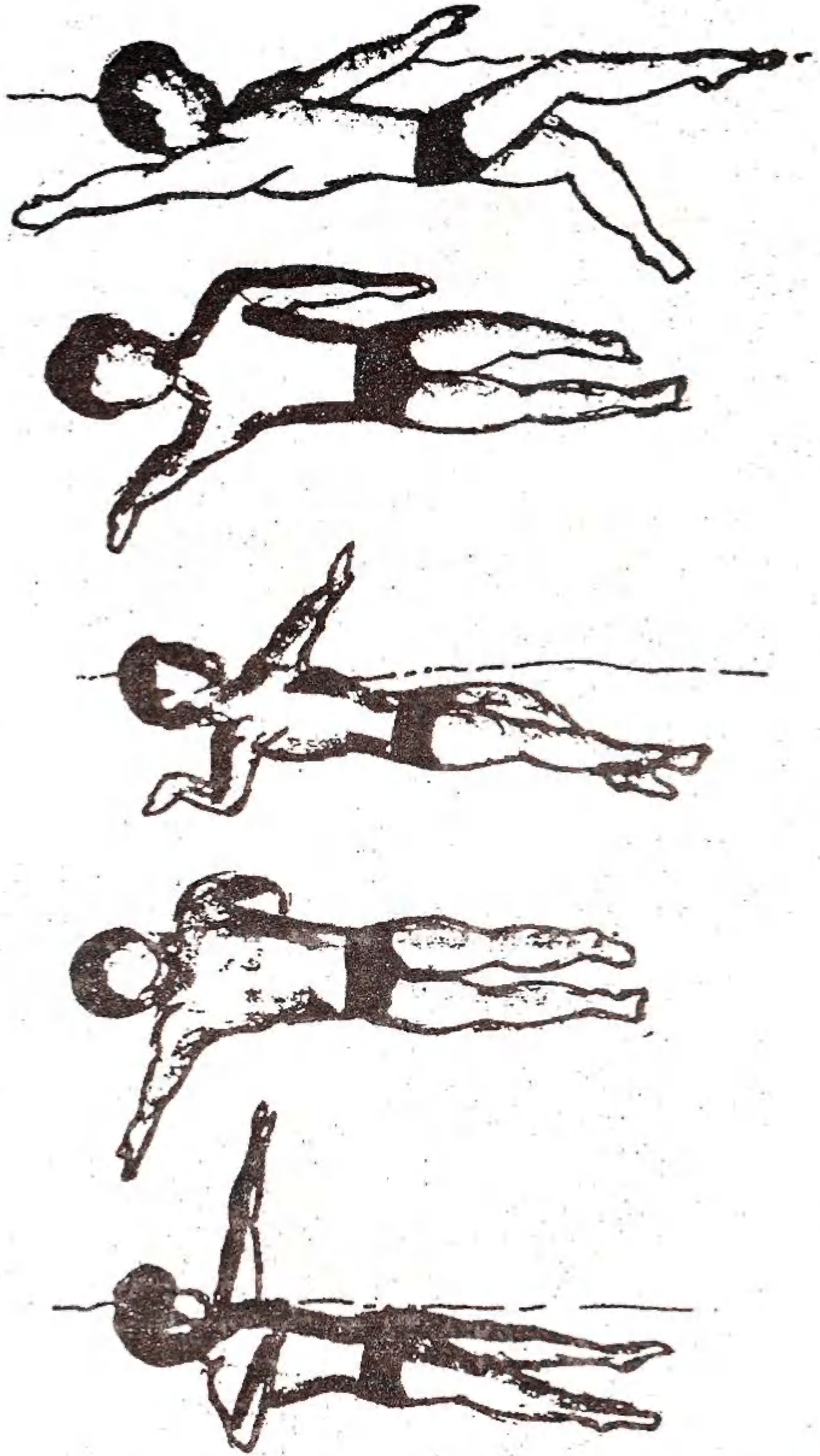






இப்போது மல்லாந்து நீந்துவதற்குரிய பயிற்சியைத் தெரிந்து கொண்டீர்கள். நீங்கள் நீந்தும்போது, கை, கால் அனைத்தும் ஒரு சேர வேகமாக இயக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

கைகளை வேகமாக இயக்கி, கால்களை மெதுவாக இயக்கக் கூடாது. அதேபோல் கால்களை வேகமாக இயக்கி கைகளை மெதுவாக இயக்கக் கூடாது என்பதில் கவனமாக இருங்கள்.



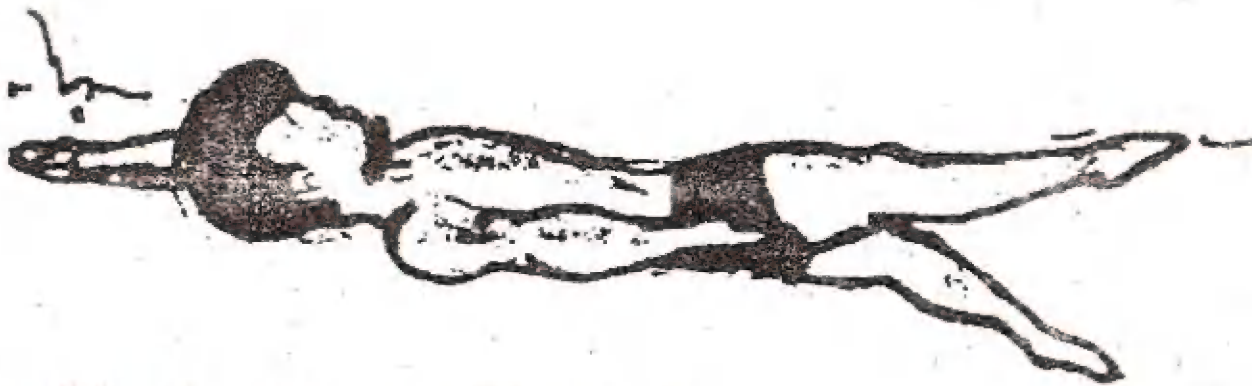
நமது உடல் உறுப்புக்கள் ஒன்றிணைந்து வேகமாக இயங்கும் போதுதான் நாம் எதிர்பார்க்கின்ற பலன் கிடைக்கும். நீங்கள் மல்லாந்து நீச்சல் பயிலும் முன்னர், மல்லாந்து படுத்து மிதப்பது, கைகளை இயக்கித் தண்ணீரைத் தள்ளுவது, கால்களை மேலும் கீழும் இயக்குவது போன்ற பயிற்சிகளைத் தனித்தனியாக செய்து பயிற்சி செய்யலாம்.











3. மார்பு நீச்சல் (Breast Stroke)

மார்பு நீச்சலின்போது முக்கியமாக நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது மூச்சுப் பயிற்சி. மற்ற பயிற்சிகளின் போது தலையை தண்ணீருக்கு வெளியே வைத்திருந்தோம். இந்தப் பயிற்சியில் முகம் தண்ணீருக்குள்ளே இருக்க வேண்டும். அவ்வப்போது முகத்தை மேலே தூக்கி மூச்சிழுத்து விட வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.



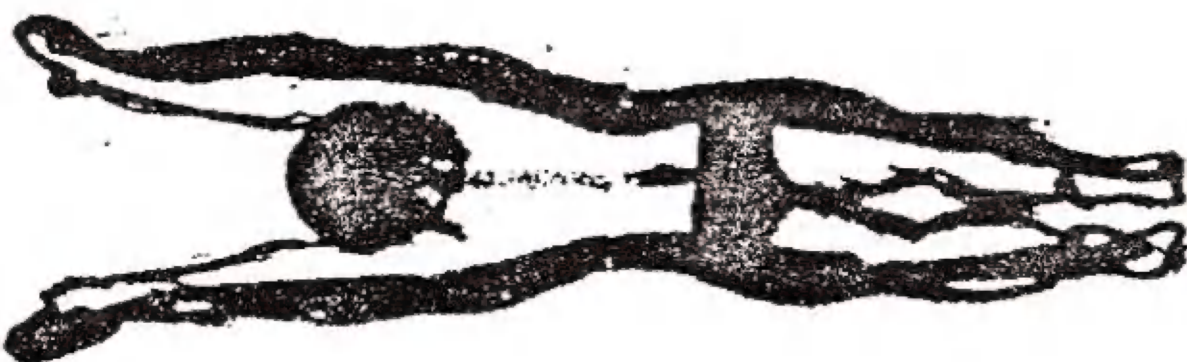
தண்ணீரில் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தலையும் இடுப்புப்பகுதியும் தண்ணீர் மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். கால்கள் சமமாக நேர்நிலையில் இல்லாமல் தாழ்வாக இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளவும். முகம் தண்ணீருக்குள் காதளவு மூழ்கி இருக்கலாம்.

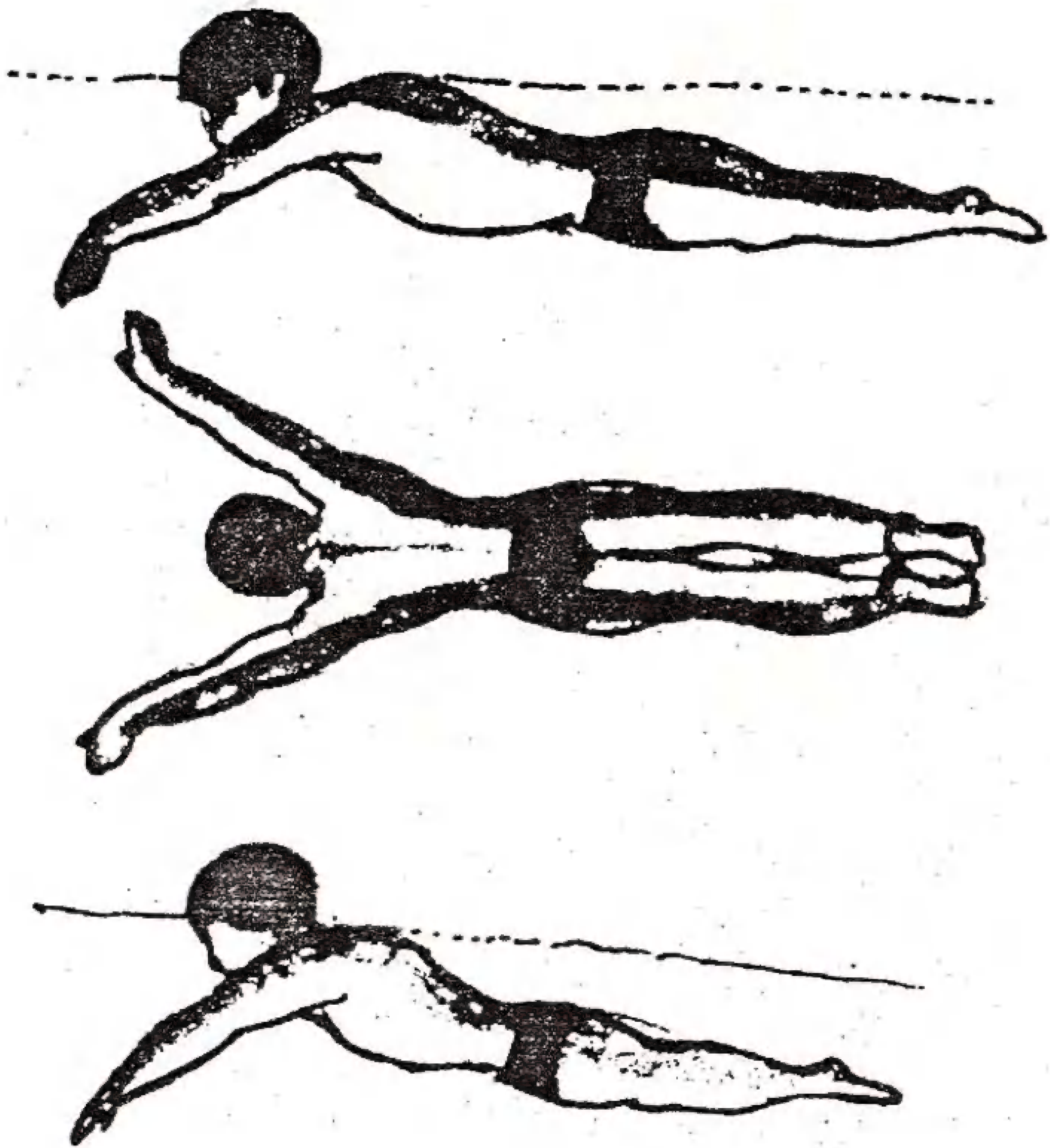




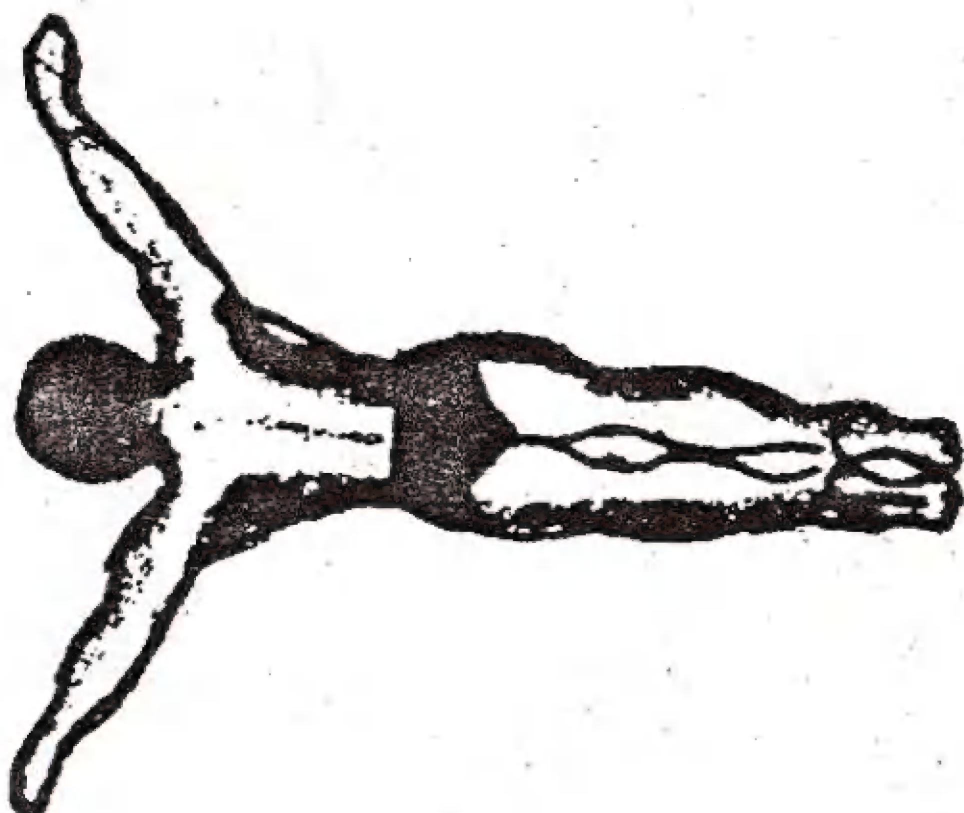
இப்போது கைகளை முகத்தின் முன்புறம் கூம்புபோல் நீட்டி பக்கவாட்டில் அசைத்து உள்ளங்கைகளால் தண்ணீரை கீழ்நோக்கித் தள்ளி கைகள் உங்கள் உடல் அருகே வந்து வளைத்து கைகளைத் தோள் அளவிற்குக் கொண்டுவந்து முகத்தருகே கொண்டு வந்து மீண்டும் தண்ணீரைத் தள்ள வேண்டும். அதே சமயத்தில் கால்கள் இரண்டும் இடுப்பருகில் வரும்படி வளைத்து பாதங்கள் மேல் நோக்கி இருக்கும்படி வைத்து, தண்ணீரை பக்கவாட்டில் உதைக்க வேண்டும்.

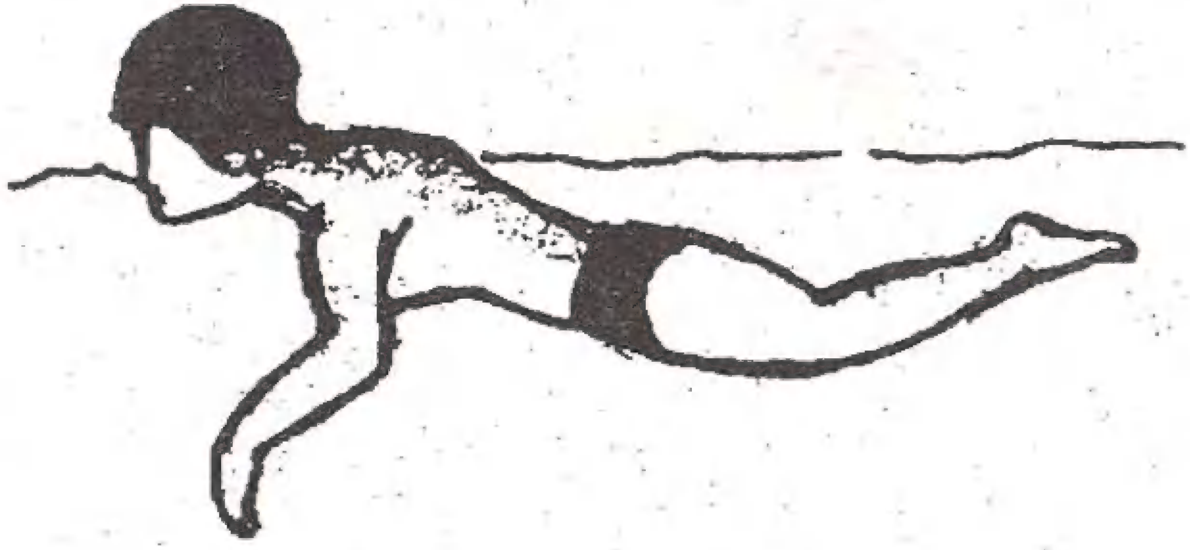






இந்தச் சமயத்தில் கால்கள் தண்ணீருக்குள்தான் இருக்க வேண்டும். தண்ணீருக்கு மேல் கால் வரக்கூடாது. தவளை கால்களை அசைப்பது போன்று நீங்களும் உங்கள் கால் அசைவுகளைச் செய்ய வேண்டும்.



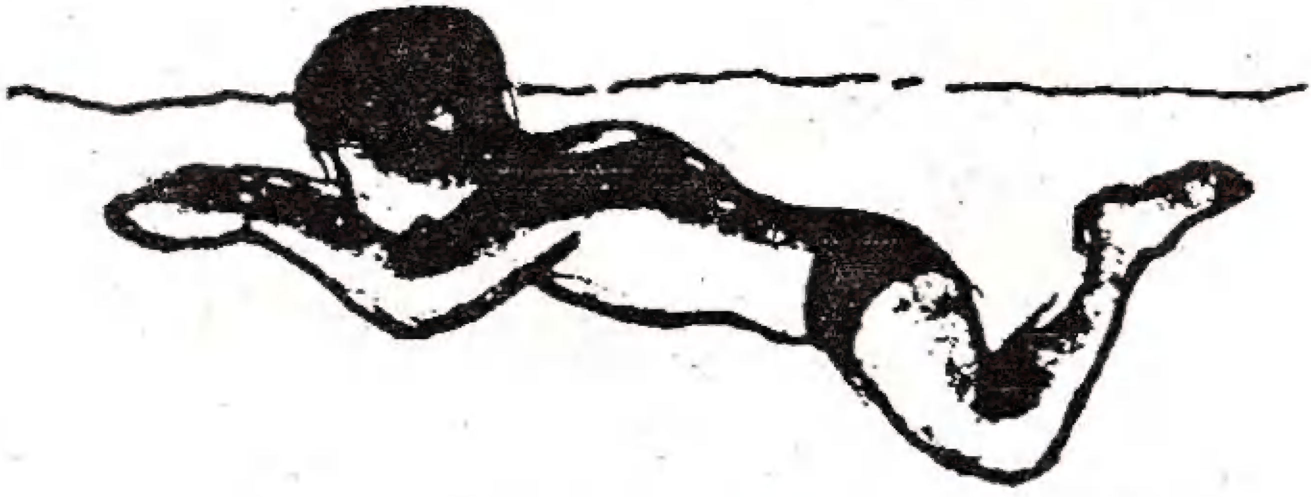




கைகள் இரண்டையும் கூம்பு போல் முன்புறம் நீட்டி, பக்கவாட்டில் விரித்து தண்ணீரை உள்ளங்கையால் தள்ளி, கால்களை மடித்து இடுப்பருகே வருவது போல, தவளை போல கால்களை பக்கவாட்டில் உதைத்துத் தண்ணீரைத் தள்ளி நீந்துவதுதான் மார்பு நீச்சல்.





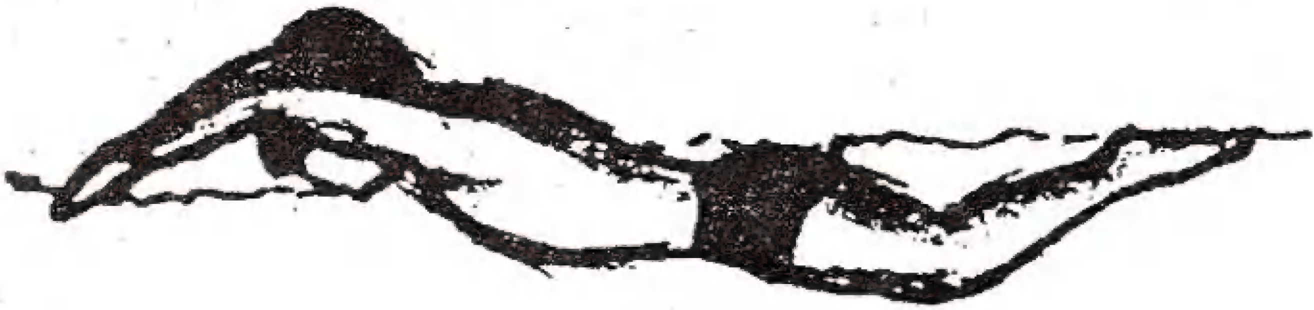


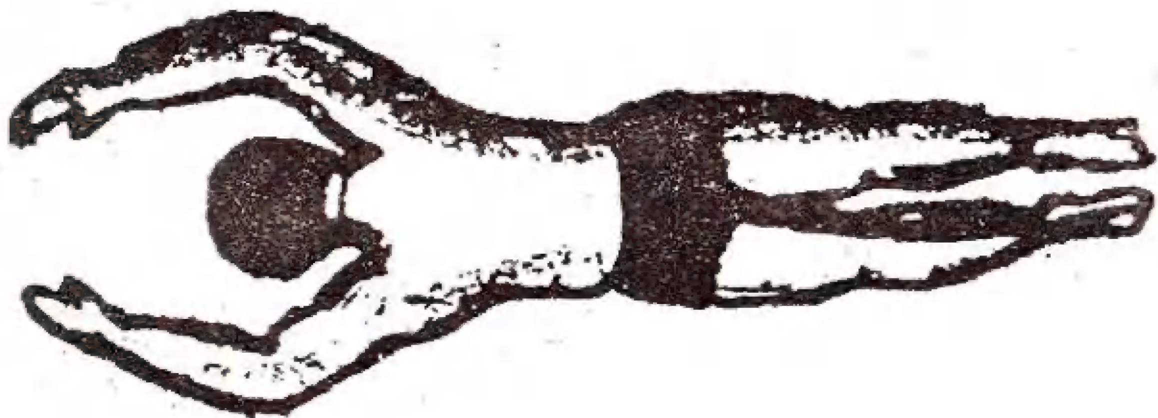
முன்னர் தெரிந்து கொண்டதுபோல் மார்பு நீச்சலில் மூச்சு விடுதலை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

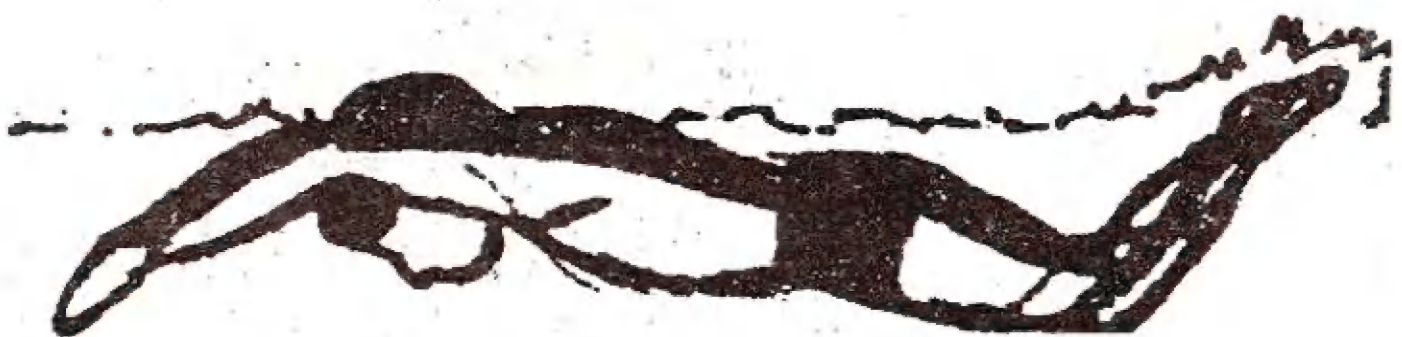
தண்ணீரில் முகம் புதைத்து குப்புறப்படுத்திருந்து கைகளால் தண்ணீரைப் பின்னோக்கித் தள்ளும்போது, தலையைத் தூக்கி மூச்சிழுக்க வேண்டும். மீண்டும் முகத்தைத் தண்ணீருக்குள் வைக்கும்போது மூச்சை வெளியே விடலாம்.

5. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல் (Butterfly Stroke)

முகத்தைத் தண்ணீருக்குள் புதைத்து தண்ணீரில் குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு இரண்டு கைகளையும் தண்ணீருக்கு மேலாக உயர்த்தி உடலுக்கு முன் கைகளைக் கொண்டு வரும்போது,



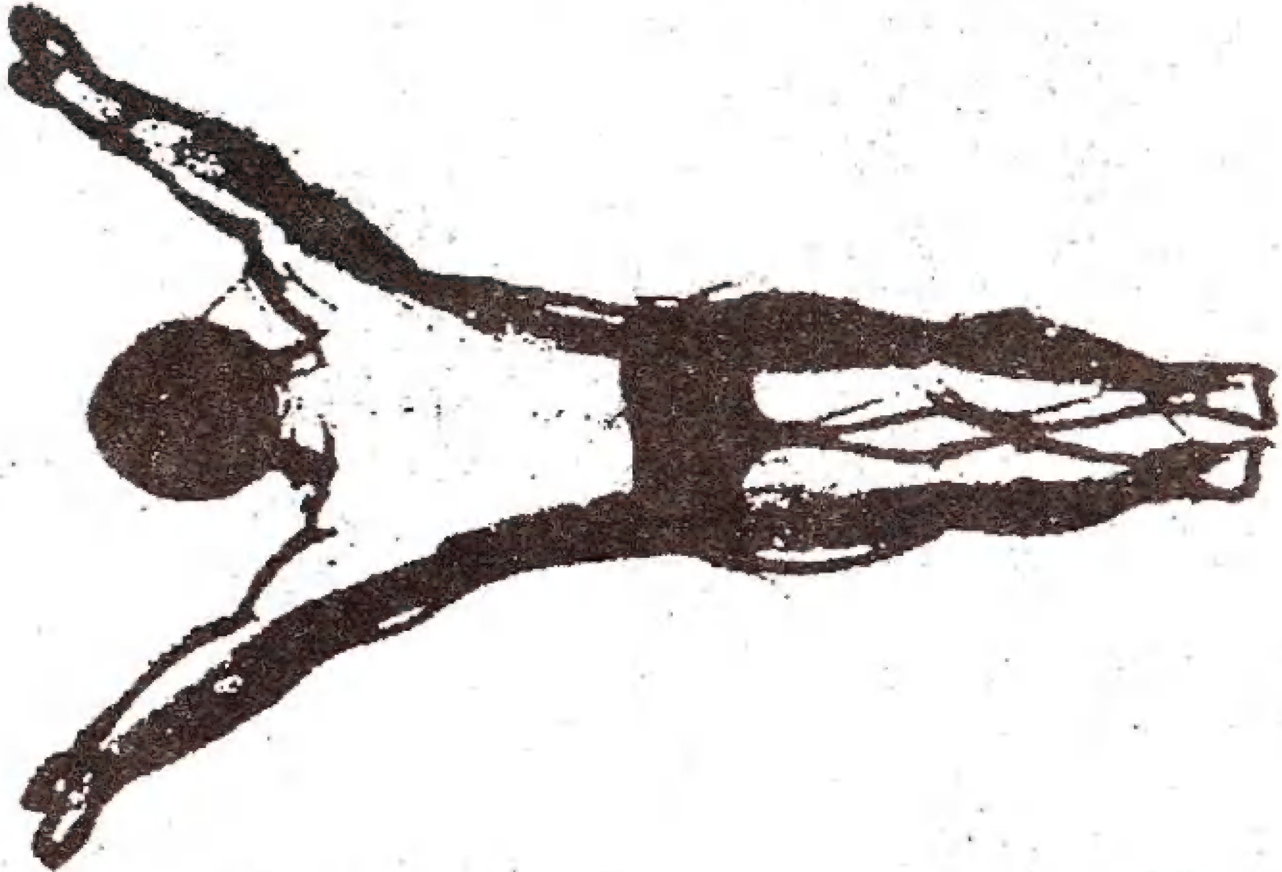


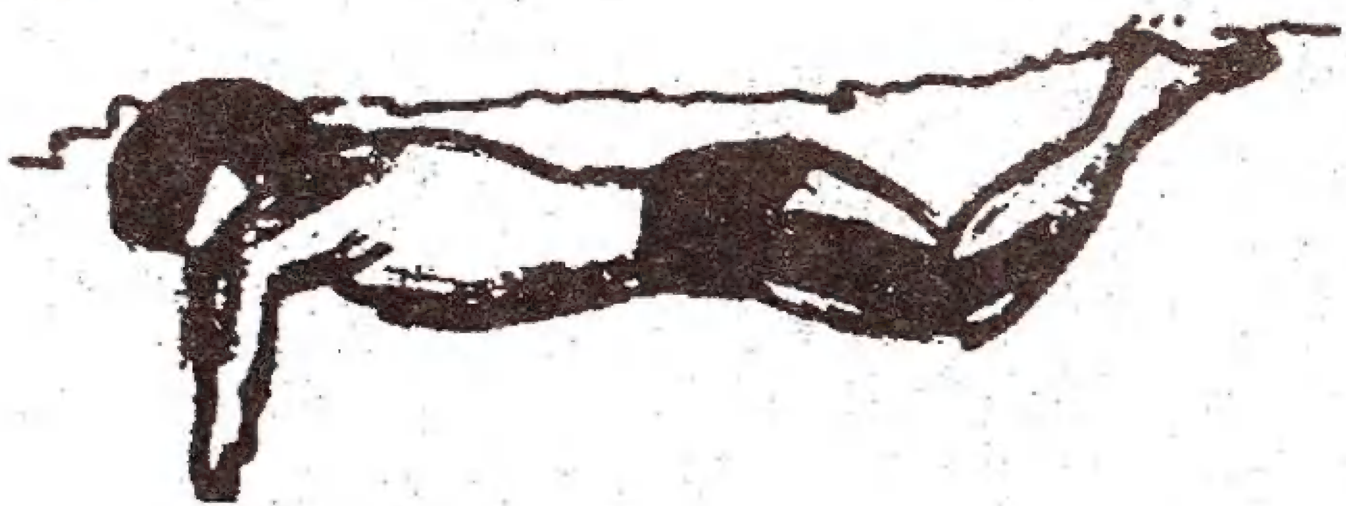


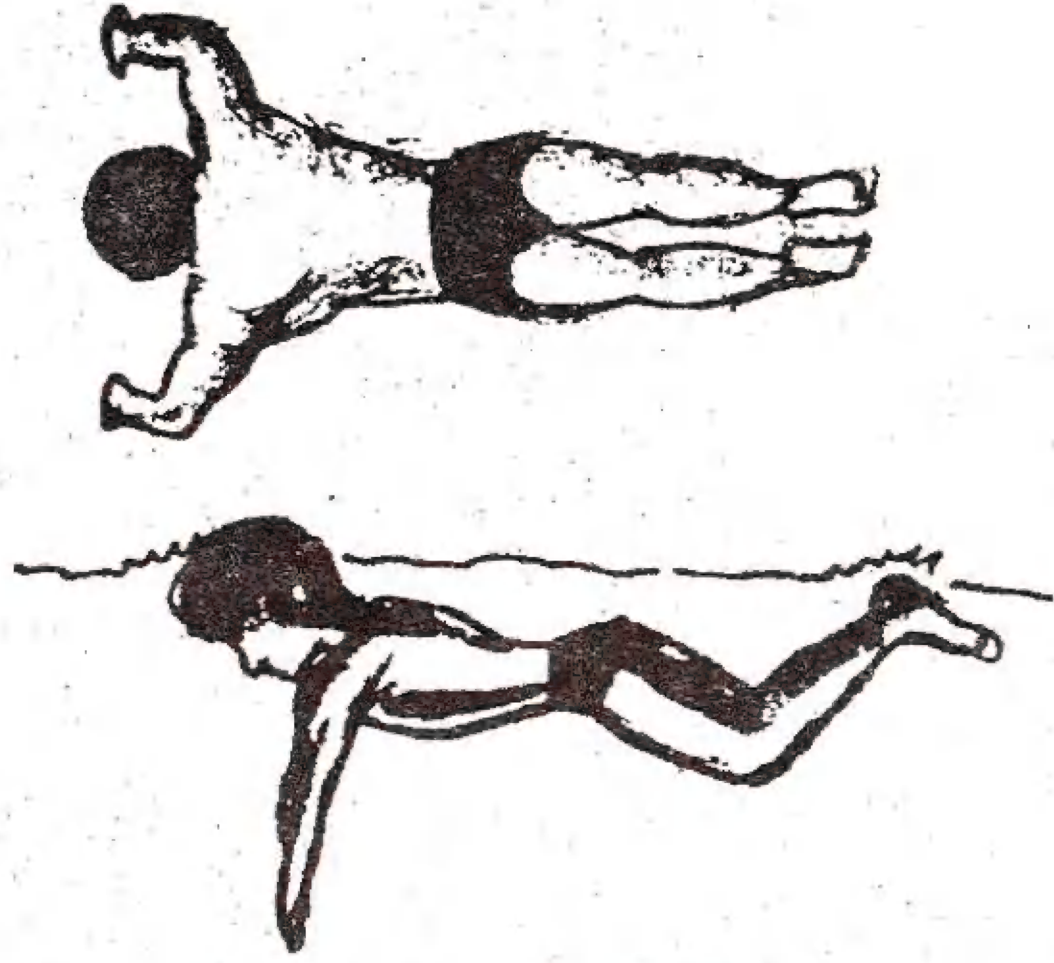




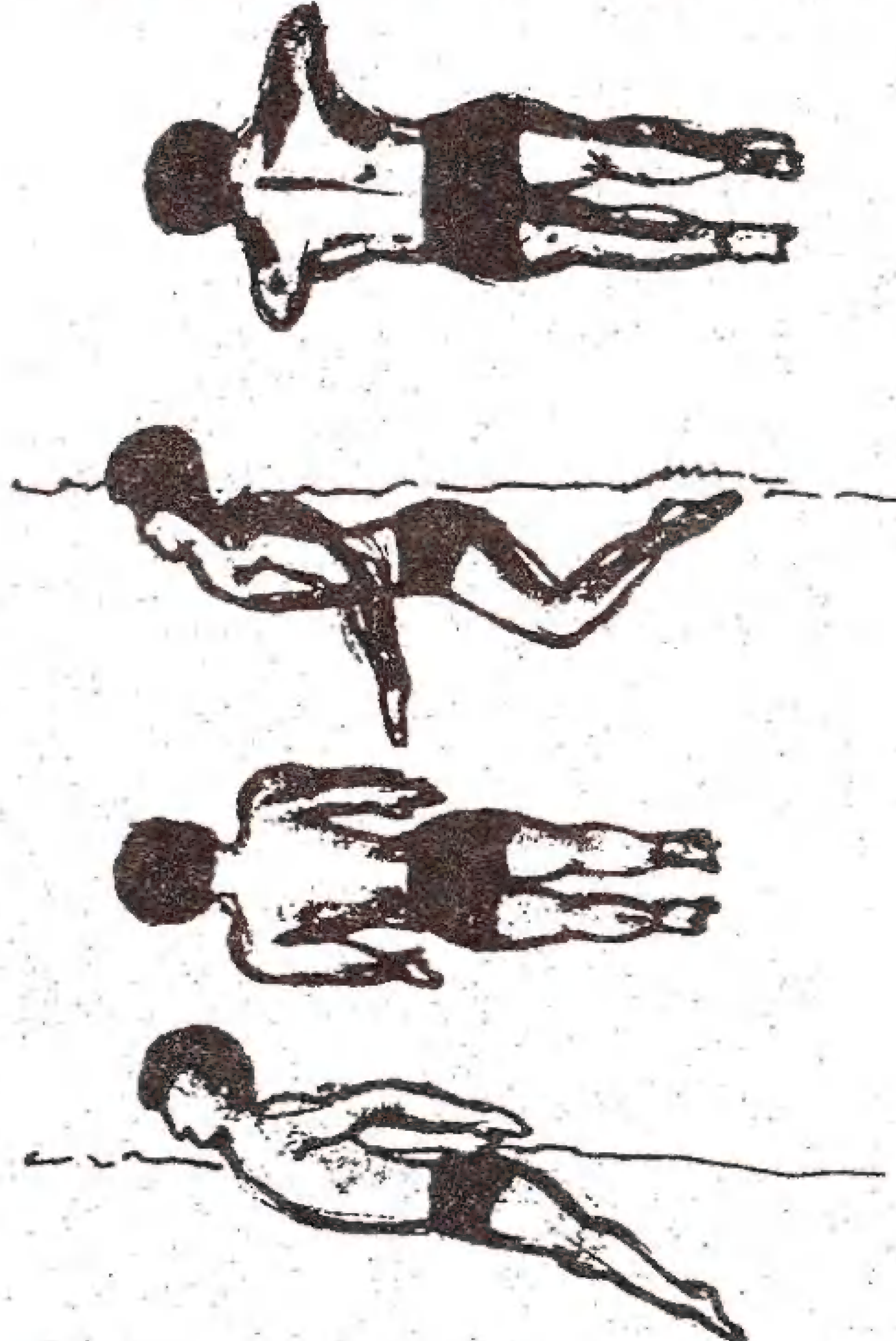
இரண்டு கைகளாலும் தண்ணீரைப் பின்னோக்கித் தள்ள வேண்டும். கால்களை மடக்கி உடம்பை நோக்கி இழுத்து வெளிப்புறம் வருவது போல விரித்து இருக்க வேண்டும். பாதங்களை இடுப்பருகே வளைத்துத் தண்ணீரைக் கீழ்நோக்கித் தள்ள வேண்டும்.







கைகள் இரண்டையும் தண்ணீருக்கு மேல் உயர்த்தி தலைக்கு முன்னே கொண்டு வந்து, தண்ணீரை பின்னோக்கித் தள்ள வேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் தலை மற்றும் மார்பு பகுதிகள் மேல்நோக்கி உயரும் கால்கள் கீழ்நோக்கி இறங்கும்.



இதேபோல் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து பழகவும்.

சுவாசம்

இந்தப் பயிற்சியின்போது தலையைத் தண்ணீருக்கு மேல் உயர்த்தும்பொழுது மூச்சை உள்ளே இழுத்து, தலையை தண்ணீருக்குள் கவிழ்த்து தண்ணீரைத் தள்ளியவுடன் மூச்சை வெளியே விடவேண்டும்.

7. திட்டமிட்ட பயிற்சியும் பயனும்

நீந்துவதற்குரிய அடிப்படை முறைகளை அறிந்துகொண்ட நீங்கள், எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி செய்வது, பயிற்சிக்குச் செல்லும் முன்னர் எப்படி ஆயத்தப்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது என்பதைக் கட்டாயம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் நீங்கள் பயிலப்போகும் நீச்சல் எந்த வகை என்பதை நன்றாக உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள். அதாவது தடையில்லா நீச்சல் (Free Style),மல்லாந்து நீந்துதல் (Back Stroke), பட்டாம்பூச்சி நீச்சல் (Butterfly), மார்பு நீச்சல் (Breast Stroke) என்று நான்கு வகை நீச்சலில், நீங்கள் விருப்பமுடன் எந்த முறையைப் பயில விரும்புகிறீர்கள் எனத் தெளிவாக மனதில் நிலைநிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு முறைப் பயிற்சிக்கும் தெளிவான படங்களில் விளக்கப்பட்டு உள்ளன என்பதையும் மனதில் நிலைநிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஆயத்தப் பயிற்சி

திடீரென தண்ணீரில் குதித்து நீந்த ஆரம்பித்தால் கை, கால்கள் இயக்கம் சரியாக இருக்காது என்பதால், உடலைப் பதப்படுத்திட உரிய சில உடற்பயிற்சிகள் செய்து உடலை வெப்பப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம். ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் வரை இந்தப் பயிற்சிகளை செய்வது நல்லது.

கை மற்றும் கால்களை இயக்கும் பயிற்சிகள் அல்லது குறைந்த எடையுடன் செய்யும் பயிற்சிகள், கயிறு தாண்டிக் குதிப்பது போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். எடை அதிகமாக தூக்கிப் பயிற்சிகள் செய்தால் நீந்தும் போது உங்கள் உடல் விரைவில் களைப்பாகி விடும் என்பதால் அதிகமுள்ள எடையை வைத்துப் பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் நீச்சல் கற்றுக்கொள்ளும்போது ஆழம் மிகுந்த பகுதிக்குச் சென்றுவிடாமல் ஆழம் குறைந்த பகுதியில் நீந்தப் பயில்வதுதான்

நல்லது. பாதுகாப்பானதும்கூட. நன்றாக நீந்தக் கற்றுக் கொண்ட பின்னரே ஆழமுள்ள பகுதிக்குச் செல்லவேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

போட்டிகளில் கலந்து கொள்வோர்

நீச்சல் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் உடையவர்கள், தாங்கள் எந்த முறை நீச்சலில் பயிற்சி மேற்கொள்ள விரும்புகிறீர்களோ அந்த முறை நீச்சலில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

உதாரணமாக, தடையில்லா நீச்சலில் பயிற்சி பெற விரும்புபவர்கள் முதலில் 100 மீட்டர் நீந்த வேண்டும். நீங்கள் 100 மீட்டர் தூரத்தை நீந்திக் கடக்க எடுத்துக்கொண்ட நேரத்தை குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சில நிமிடங்கள் ஓய்வெடுத்த பிறகு, மீண்டும் 100 மீட்டர் தூரத்தை நீந்துங்கள்; நேரத்தையும் மறவாமல் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வேகம் கூடியதா, குறைந்ததா என்பதை நீங்கள் குறித்து வைத்துள்ள நேரத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நீந்தும் வேகத்தை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு மேலும் வேகமாக நீந்த இந்த நேரக் குறிப்பு பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு முறை நீந்தும்போதும், நீச்சல் போட்டியில் கலந்து கொள்வது போன்ற உணர்வுடன் வேகமாக நீந்த வேண்டும். அப்போதுதான் கடுமையானப் பயிற்சியை மேற்கொண்டதாக உணர்வீர்கள். எப்போது நீந்தினாலும், நீங்கள் நீந்தும் நேரத்தைக் குறித்து வைத்துக் கொள்வதை வழக்கமாகக் கொண்டு பயிற்சியை உற்சாகத்துடன் தொடருங்கள்.

தொடக்கப் பயிற்சி

நீச்சல் போட்டியின்போது, நீந்தத் தொடங்கும் தொடக்கப் பயிற்சியும் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். அதேபோல் எதிர்புறம் உள்ள சுவற்றினைத் தொட்டுவிட்டு திரும்பும் நுணுக்க முறையினையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

துவக்கம்

போட்டித் தொடக்கத்தின்போது, வேகமாக தண்ணீரில் பாய்ந்து குதித்துச் செல்ல வேண்டும். உங்கள் தொடக்கம் சரியானதாக இருந்தால் நான்கு அல்லது ஐந்து மீட்டர் வரை வேகமாக முன்னேறிச் செல்லும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

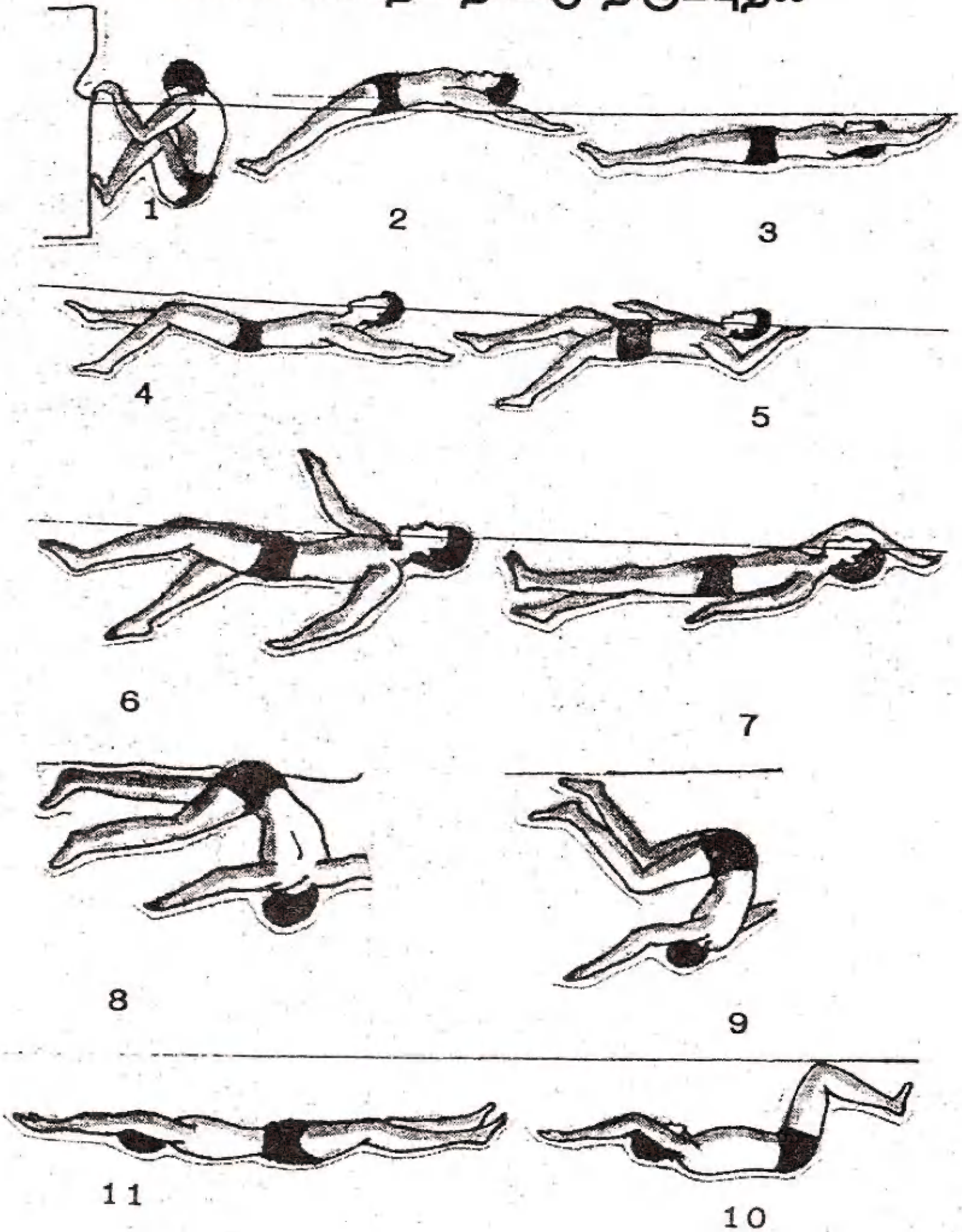
திரும்புதல்

எதிர்புறம் உள்ள சுவரை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, சுமார் 1 மீட்டர் அல்லது 1.50 மீட்டர் தூரம் இருக்கும்போது முன்பக்கமாகத் தண்ணீருக்குள் கரணம் அடித்து சுவற்றை கால்களால் உதைத்து முடிவுக் கோட்டை நோக்கி நீந்தவும்.

நீங்கள் எந்த முறையில் நீந்தப் பயிற்சி மேற்கொள்கிறீர்களோ, அந்தந்த முறைக்கு ஏற்ப தொடங்கும் முறையும், திரும்பும் முறையும் மாறுபடும். எனவே கவனமாகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். விதிமுறைகளை நன்றாகப் புரிந்துகொண்டு, தெளிவுபெற்ற பின்னர் பயிற்சியினை மேற்கொள்வது நல்லது.

மல்லாந்து நீந்துதல்

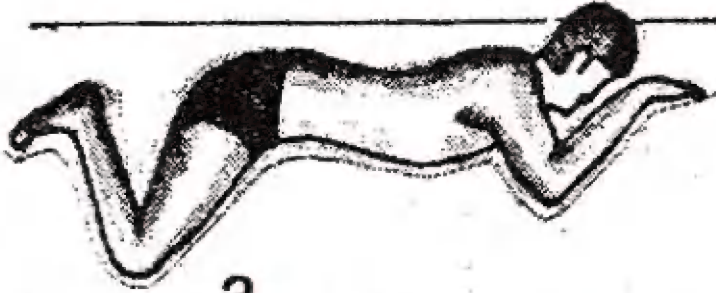
எல்லையைத் தொட்டு திரும்புதல்



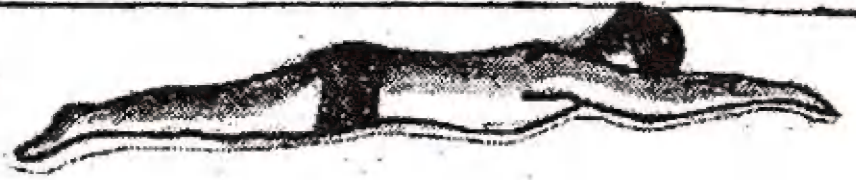
மார்பு நீச்சல்

எல்லையைத் தொட்டு திரும்புதல்

1



2



3



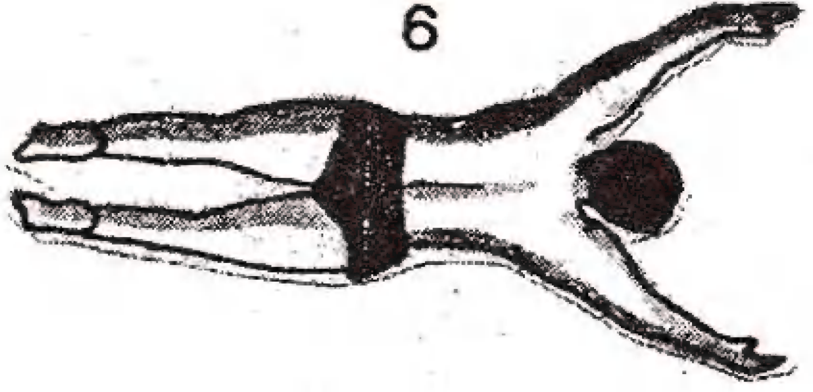
4



5



6



7



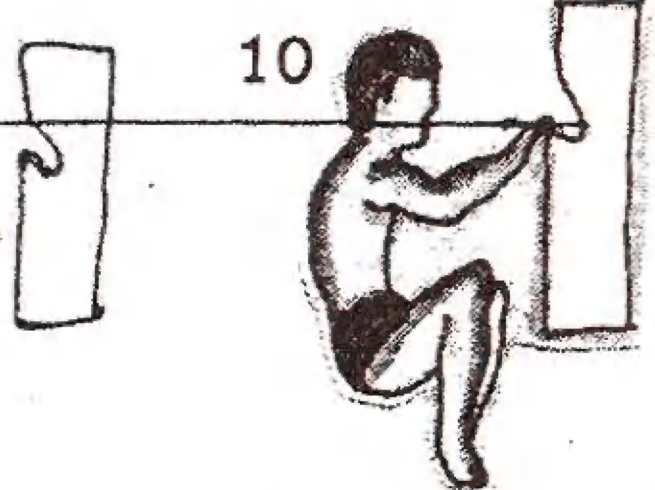
8



9



10



12

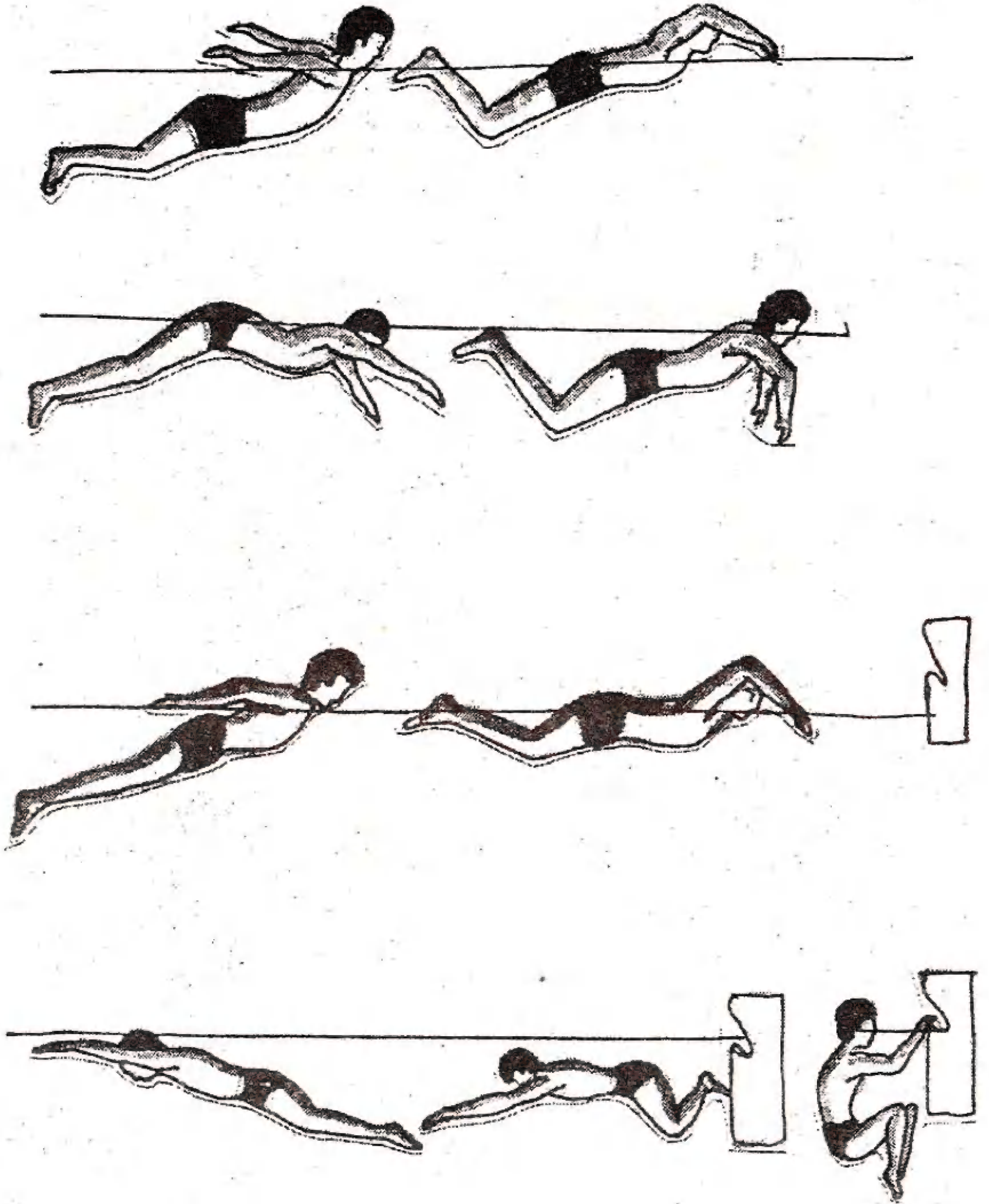


11



பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்

எல்லையைத் தொட்டு திரும்புதல்



பயிற்சித் திட்டம்

ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது விபரமான அட்டவணையைத் தயார் செய்துகொண்டு அதன்படி செயல்பட்டு பயிற்சி செய்வது நல்லது.

60 நிமிடம் அல்லது 90 நிமிடம் பயிற்சி செய்வதற்கு ஏற்ற அட்டவணையை பின்வருமாறு தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.

1 மணி நேரப் பயிற்சி (60 நிமிடங்கள்)

உடலைப் பதப்படுத்தும் ஆயத்தப் பயிற்சிகள்	5 நிமிடம்
தொடக்கப் பயிற்சி	5 நிமிடம்
திரும்பும் பயிற்சி	5 நிமிடம்
100 மீட்டர் தூரத்தை 6 முறை நீந்திப் பயில	40 நிமிடம்
ஓய்வு நேரம்	5 நிமிடம்
மொத்தம்	60 நிமிடங்கள்

1½ மணி நேரப் பயிற்சி (90 நிமிடங்கள்)

உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள்	10 நிமிடம்
தொடக்கப் பயிற்சி	15 நிமிடம்
திரும்பும் பயிற்சி	15 நிமிடம்
100 மீட்டர் தூரத்தை 9 முறைகள் நீந்திப் பயில	50 நிமிடங்கள்

பயிற்சியின்போது சிறிது ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு பயிற்சியைத் தொடரும் நேரத்தை உங்கள் தேவைக்கேற்ப சில நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பயிற்சி பற்றிய முன்னேற்றம் உடனுக்குடன் தெரிய வேண்டும் என்ற ஆவல் உள்ளவர்கள் நாள், நேரம் நீச்சல் முறை பற்றிய விபரங்களையும் குறித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

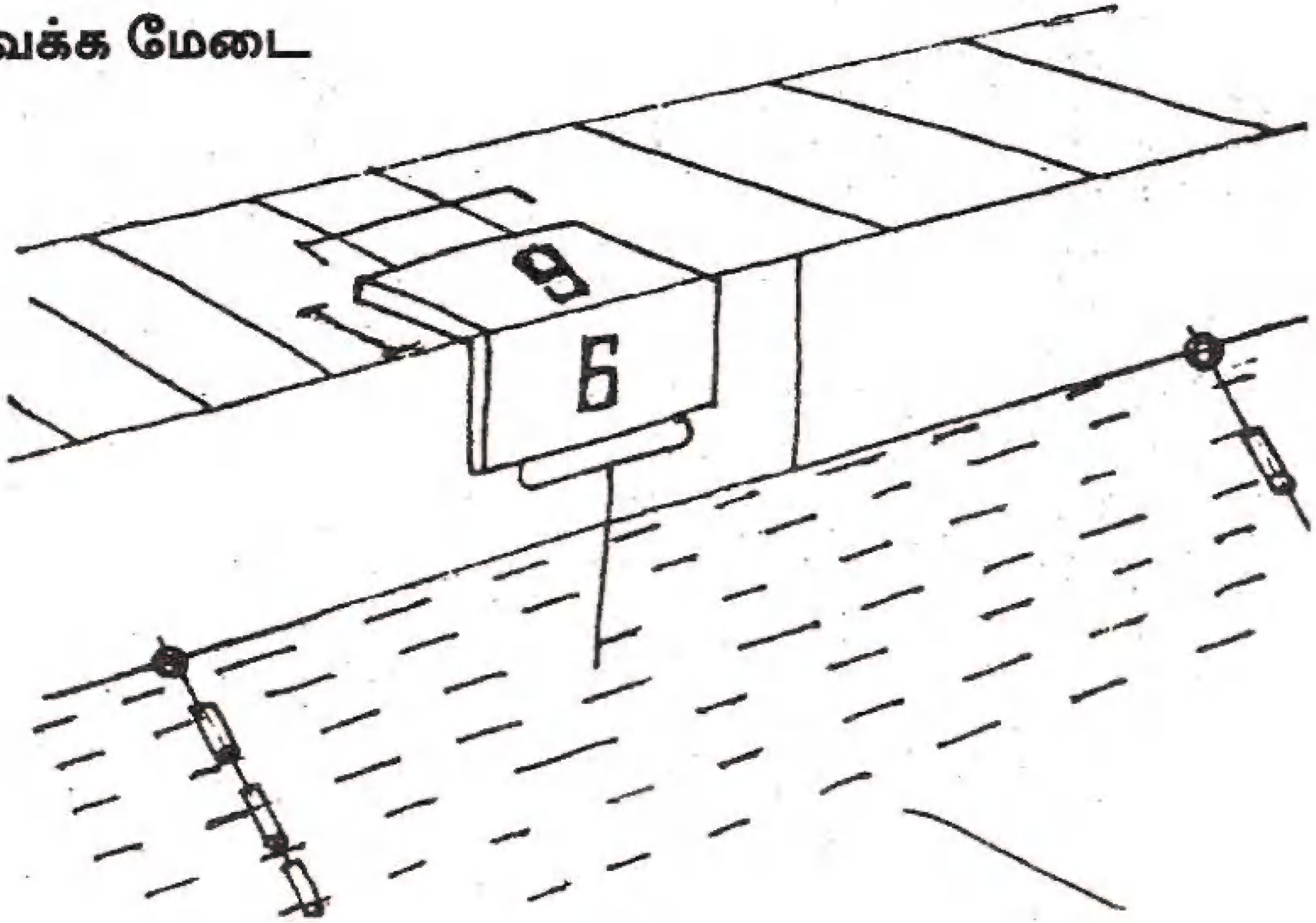
உதாரணமாக

நாள்	நேரம்	நீச்சல் முறை

பயிற்சி நேரம் மொத்தம், நீந்திய நேரம், எத்தனை முறை நீந்தப்பட்டது என்பதை தினமும் குறித்து வையுங்கள். உங்கள் முன்னேற்றம் பற்றிய உங்கள் கருத்தைக்கூட நீங்கள் எழுதி வைத்துக்கொண்டால், உங்களை நீங்களே சுய விமர்சனம் செய்து கொண்டது போலாகும். தவறுகளை திருத்திக் கொள்ளவும், உங்கள் திறனை வளர்க்கவும் மிகவும் துணை நிற்பது சுயவிமர்சனம் என்பதை மறவாதீர்கள்.

நீந்தக் கற்றுக்கொண்ட நீங்கள் போட்டிகளிலும் கலந்து கொள்ள ஆவலாய் இருப்பீர்கள். நீச்சல் குளம் பற்றிய முழு விபரங்களையும் நன்றாகத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது அவசியம். நீச்சல் குளத்தின் அளவுகள், ஆழம், போட்டிக்குரிய அளவுகள், நீந்தும் பாதை, துவக்க மேடை முதலிய விபரங்கள் சுருக்கமாக அடுத்த பகுதியில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் உங்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களையும் தகவல்களையும் உங்கள் பயிற்சியாளர் அல்லது நீச்சல் குளத்தின் பொறுப்பாளரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

துவக்க மேடை



8. நீச்சல் குளம்

அளவு

சர்வதேச தரம் உள்ள நீச்சல் குளத்தின் நீளம் 50 மீட்டர் அகலம், 21 மீட்டர், ஆழம் 1.8 மீட்டர் இருக்கும். குளத்தின் நடுப்பகுதியை

நோக்கி சிறிய சரிவு அமைக்கப்பட்டிருக்கும் இடத்தில் குளத்தின் ஆழம் 2.5 மீட்டர் இருக்க வேண்டும்.

நீருள் பாயும் நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் குளத்தின் ஆழம், துவக்கப்பகுதியில் 20 மீட்டர் நீளம் வரை ஆழம் 1 மீட்டர் இருக்க வேண்டும். படிப்படியாக உள்ள சுற்றுச்சுவர் வரை 1.8 மீட்டர் முதல் 2.8 மீட்டர் வரை எதிர்புறம் அமையுமாறு இருக்கும்.

பந்தயப் பாதைக்கோடு (Lane Line)

நீச்சல் குளத்தில் 8 பந்தயப் பாதைகள் இருக்க வேண்டும். ஒரு பந்தயப் பாதையின் அகலம் 2.5 மீட்டர் இருக்க வேண்டும். முதல் பந்தயப் பாதைக்கும் மற்றும் எட்டாவது பந்தயப் பாதைக்கும் சுற்றுச் சுவற்றிற்கும் இடையில் 50 சென்டி மீட்டர் அகலம் இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பந்தயப் பாதைக்கும் இடையில் 5 சென்டி மீட்டர் முதல் 11 சென்டி மீட்டர் விட்டமுள்ள மிதவைகள் இணைக்கப்பட்ட கயிறு கட்டப்பட்டிருக்கும்.

நீச்சல் குளத்தின் தரைப்பகுதியில் ஒவ்வொரு நீந்தும் பாதையும் தெளிவாகத் தெரியும்படி ஆரஞ்சு அல்லது கருப்பு வண்ணம் பூசப்பட்டிருக்க வேண்டும். கோட்டின் அகலம் 20 சென்டி மீட்டர் முதல் 30 சென்டி மீட்டர் இருக்க வேண்டும்.

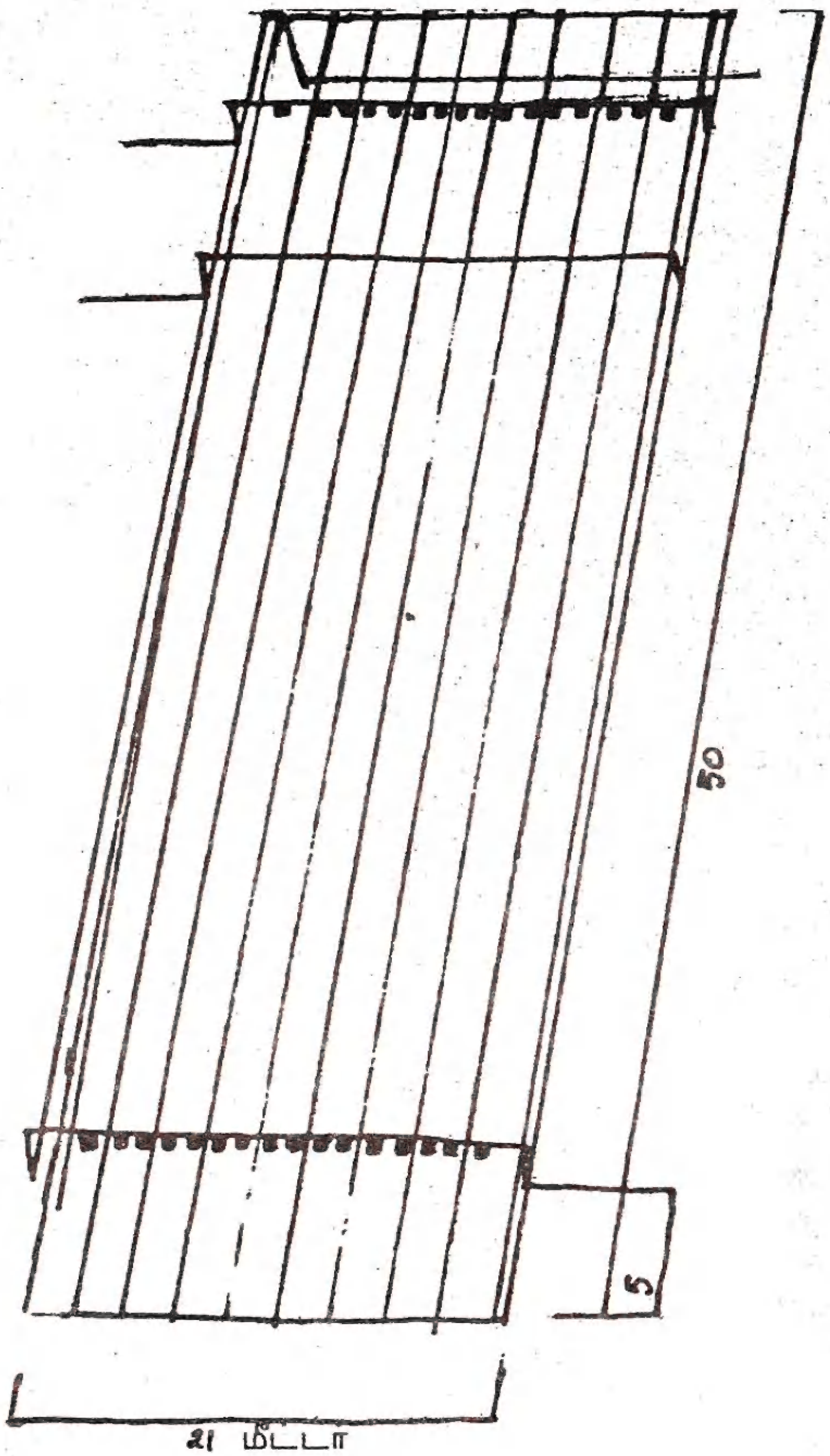
மின்னணு கருவி

போட்டியின் போது நீந்தித் திரும்பும் எல்லைப்பகுதி சுவற்றில் மின்னணு தொடு அட்டைப் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். ஒரு சென்டி மீட்டர் கனமுள்ள இந்த மின்னணு அட்டை தண்ணீர் மட்டத்திலிருந்து 30 சென்டி மீட்டர் மேலேயும், 60 சென்டி மீட்டர் தண்ணீருக்குள்ளும் இருக்குமாறு பொருத்தப்பட்டிருக்கும்.

துவக்க மேடை

நீச்சல் போட்டிகளுக்குரிய துவக்க மேடை தண்ணீர் மட்டத்திலிருந்து 50 சென்டி மீட்டர் முதல் 75 சென்டி மீட்டர் வரை உயரத்தில் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு துவக்க மேடையின் அளவு 50 செ.மீ. × 50 செ.மீ. அளவுகள் சிமெண்டினால் கட்டி இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மேடையின் நான்கு பக்கங்களிலும் துவக்க மேடையில் வரிசைப்படி எண்கள் குறிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆரம்ப எண் வலது புறத்திலிருந்து ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். அதாவது எண் 1 வலது புறமிருந்து ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கும்.

நீச்சல் குளம்



துவக்க மேடை நீச்சல் குளத்தை நோக்கி 10 டிகிரி கோண அளவு சரிவுள்ளதாக அமைந்திருக்கும்.

கைப்பிடி

நீச்சல் வீரர்கள் பிடிப்பதற்காக தண்ணீர் மட்டத்திலிருந்து 30 சென்டி மீட்டர் முதல் 60 சென்டி மீட்டர் வரை உள்ள உயரத்திற்குள் கைப்பிடி பொறுத்தப்பட்டிருக்கும்.

நீச்சல் உடை

உடல் உறுப்புகள் தெரியாத வண்ணம் விதிகளுக்கு உட்பட்ட நீச்சல் உடைகளை அணிய வேண்டும். புகையிலை மற்றும் போதைப் பொருள் விளம்பரம் முதலியன இல்லாத உடைகளை அணியலாம். அன்பளிப்பவர்கள் பெயர் அச்சிடப்பட்டிருக்கலாம்.

போட்டியின் வகையும் - அளவும்

மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய நீச்சல் விளையாட்டில் தனி நபர் போட்டிகள் என்று வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. ஆண்கள், பெண்கள் தனித்தனியே கலந்து கொள்ளும் போட்டிகளைக் காண்போம்.

நீந்தும் முறை	ஆண்கள் பிரிவு	பெண்கள் பிரிவு
தடையில்லா நீச்சல் (Free Style)	50 மீட்டர், 100 மீ. 200 மீ., 400 மீ., மற்றும் 1500 மீ.	50 மீ., 100 மீ. 200 மீ., 400 மீ., 800 மீ.
மல்லாந்து நீச்சல் (Back Stroke)	100 மீ., 200 மீ.	100 மீ., 200 மீ.
மார்பு நீச்சல் (Breast Stroke)	100 மீ., 200 மீ.	100 மீ., 200 மீ.
பட்டாம்பூச்சி நீச்சல் (Butterfly Stroke)	100 மீ., 200 மீ.	100 மீ., 200 மீ.
தொடர் போட்டி. (Relay)2×200 மீ. தடையில்லா நீச்சல்	4×100 மீ. 2×200 மீ.	4×100 மீ. 2×200 மீ.
மெட்லே நீச்சல்	4×100 மீ.	4×100 மீ.

9. நடுவரும் - கடமையும்
(Judges and their Duties)

முதன்மை நடுவர் (Referee)

எல்லா நடுவர்களுக்கும் தலைமைப் பொறுப்பாக முதன்மை நடுவர் இருப்பார். போட்டிகள் எல்லாம் விதிகளின்படி நடைபெறுகின்றதா என்பதனை இவர் உறுதி செய்வார்.

நீச்சல் போட்டியாளர்களை போட்டியிலிருந்து தகுதியிழக்கச் செய்யும் உரிமை இவருக்கு உண்டு.

போட்டி துவக்குபவர் (Starter)

நீச்சல் வீரர்கள் தாமதமாக வருதல், கீழ்ப்படியாமல் இருத்தல், முக்கிய தவறுகளை இவர் முதன்மை நடுவரிடம் தெரிவிப்பார். எல்லாப் போட்டியாளர்களையும் கவனிக்கும்படி குளத்தின் பக்கவாட்டில் 5 மீட்டர் தூரத்தில் துவக்க விளிம்பிற்கு நேரே நின்று கொள்வார்.

போட்டிகளைத் துவக்குதலும், சரியான துவக்கம் இல்லையென்றால் மீண்டும் அப்போட்டியை துவக்குவதும் இவரது கடமைகளாகும்.

போட்டி உதவியாளர் (Clerk of course)

இவர் போட்டி துவங்குவதற்கு முன் போட்டியாளர்களை போட்டிக்குத் தயாராக நிறுத்துவார்.

திரும்புமிட தலைமைக் கண்காணிப்பாளர் (Chief Inspector of Turns)

திரும்புவதற்கான கண்காணிப்பாளர்கள் அனைவரும் தங்கள் கடமையைச் செய்கிறார்களா என்பதை உறுதி செய்வார்.

கண்காணிப்பாளர்களிடமிருந்து வரும் அறிக்கைகளை முதன்மை நடுவரிடம் சமர்ப்பிப்பார்.

திரும்புமிடக் கண்காணிப்பாளர்கள் (Inspectors of Turns)

வீரர்கள் குளத்தின் எதிர்முனையைத் தொட்டுத் திரும்பு கிறார்களா என்பதைக் கண்காணிக்க ஒவ்வொரு நீந்தும் பாதைக்கும்

ஒரு கண்காணிப்பாளர் இருப்பார். துவக்கக் கோட்டிற்கு அருகில் உள்ள கண்காணிப்பாளர்கள் போட்டியாளர்களுக்கு 800 மீ., 1500 மீ. போட்டிகளில் கடைசி 100 மீ. உள்ளதை மணி அடித்தோ, விசில் ஊதியோ அறிவிப்பார்.

தவறுகள் ஏற்படும்பொழுது அவற்றைத் தலைமைக் கண்காணிப்பாளரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

நீச்சல் முறை நடுவர்கள் (Judges of Stroke)

நீச்சல் போட்டியின் பொழுது வீரர்கள் போட்டிக்கு உள்ள முறையைக் கடைபிடித்து நீந்துகிறார்களா என்று கண்காணிக்க வேண்டும். வீரர்கள் தவறு செய்தால் அதை முக்கிய நடுவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

தலைமை நேரக் கணக்காளர் (Chief Time-Keeper)

நேரக் கணக்காளர்களுக்கு உரிய சந்தை நியமிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு சந்திற்கும் 3 நேரக் கணக்காளர்களை நியமித்து அவர்களிடம் நேரக்குறியீடு அட்டைகளை வாங்கி அதிகாரப்பூர்வ நேரத்தைக் குறிக்க வேண்டும்.

நேரக் கணக்காளர்கள் (Time-Keepers)

போட்டித் துவக்குவதற்கான ஒலி எழுப்பியவுடன் கடிகாரத்தை இயக்கி போட்டியாளர் முடிவு விளிம்பைத் தொட்டவுடன் கடிகாரத்தை நிறுத்தி நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலைமை முடிவு நடுவர் (Chief Finish Judge)

வெற்றி பெறுகின்ற வீரர்களை குறிப்பதற்கான நடுவர்களை நியமிக்க வேண்டும். போட்டி முடிந்தவுடன் நடுவர்களிடமிருந்து குறிப்புத்தாளை வாங்கி வெற்றி பெற்றவர்களை அறிவிக்க வேண்டும்.

முடிவு எல்லை நடுவர்கள் (Finish Judges)

முடிவு விளிம்பிற்கு நேராக குளத்தின் பக்கவாட்டில் உயர்ந்த மேடையில் அமர்ந்து முடிவுகளை குறிக்க வேண்டும். அவரவர்க்கு கொடுக்கப்பட்ட இடங்களைக் குறித்து தலைமை நடுவரிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

□□□

10. பள்ளி மாணவர்க்கிடையிலான நீச்சல் போட்டி

வயதுப் பிரிவு

14 வயதுக்குட் பட்டவர்கள்	17 வயதுக்குட் பட்டவர்கள்	19 வயதுக்குட் பட்டவர்கள்
50 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்.	50 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்.	50 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்.
50 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	50 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	50 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்
50 மீ. மார்பு நீச்சல்	50 மீ. மார்பு நீச்சல்	50 மீ. மார்பு நீச்சல்
50 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	50 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	50 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்
100 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்	100 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்	100 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்
100 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	100 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	100 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்
100 மீ. மார்பு நீச்சல்	100 மீ. மார்பு நீச்சல்	100 மீ. மார்பு நீச்சல்
100 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	100 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	100 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்
200 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்	200 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்	200 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்
200 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	200 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	200 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்
200 மீ. மார்பு நீச்சல்	200 மீ. மார்பு நீச்சல்	200 மீ. மார்பு நீச்சல்
200 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	200 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	200 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்

✱ மேலும் சில பிரிவுகளில் போட்டி நடைபெறும்.

பள்ளி மாணவியர்க்கிடையிலான நீச்சல் போட்டி

வயதுப் பிரிவு

14 வயதுக்குட் பட்டவர்கள்	17 வயதுக்குட் பட்டவர்கள்	19 வயதுக்குட் பட்டவர்கள்
50 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்.	50 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்.	50 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்.
50 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	50 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	50 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்
50 மீ. மார்பு நீச்சல்	50 மீ. மார்பு நீச்சல்	50 மீ. மார்பு நீச்சல்
50 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	50 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	50 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்
100 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்	100 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்	100 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்
100 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	100 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	100 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்
100 மீ. மார்பு நீச்சல்	100 மீ. மார்பு நீச்சல்	100 மீ. மார்பு நீச்சல்
100 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	100 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	100 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்
200 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்	200 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்	200 மீ. தடை யில்லா நீச்சல்
200 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	200 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்	200 மீ. மல்லாந்து நீந்துதல்
200 மீ. மார்பு நீச்சல்	200 மீ. மார்பு நீச்சல்	200 மீ. மார்பு நீச்சல்
200 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	200 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்	200 மீ. பட்டாம்பூச்சி நீச்சல்

* மேலும் சில பிரிவுகளில் போட்டி நடைபெறும்.

11. சிறந்த நீச்சல் வீரராகுங்கள்

நீந்தக் கற்றுக்கொண்ட நீங்கள் போட்டிகளில் பங்குபெற நினைப்பது இயற்கையே.

நீச்சல் போட்டிகளில் பங்கு பெறுவதற்கு முன்னால் உரிய விதிகளைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். விதிகளின்படியே பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

உரிய பயிற்சித் திட்டங்களை வகுத்து உங்கள் பயிற்சிகளில் கடுமையாக ஈடுபட்டு வெற்றியை ஈட்டுங்கள்.

தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்தை நீங்கள் பயிற்சிக்காக செலவிடுவது அவசியம்.

பயிற்சியின்போது நீங்கள் நீந்திய முறை, நேரம் முதலியவற்றை அட்டவணையில் குறித்துக்கொண்டு உங்கள் முன்னேற்றத்தை நீங்களே சுய விமர்சனம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய முழுக் கவனமும் போட்டியில் வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற ஒரே சிந்தனையோடு செயல்படுவது அவசியம்.

போட்டியின் புதிய புதிய நுணுக்கங்களை புரிந்துகொண்டு அதன்படி செயல்பட வேண்டும்.

தொலைக்காட்சியில் காணும் நீச்சல் போட்டிகளை கண்டு போட்டியாளர்கள் பின்பற்றும் நுணுக்கங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

வாய்ப்புக் கிடைக்கும்போது போட்டி நடைபெறும் இடங்களுக்குச் சென்று மற்ற வீரர்களின் நுணுக்கங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

நீந்தும் முறைகளில் ஏதாவது ஒரு முறையைத் தேர்ந்தெடுத்து அதை முறையாக பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

நீந்தத் தொடங்குதல், எல்லையைத் தொட்டு திரும்புதல் முதலியவற்றை நன்கு புரிந்துகொண்டு கடுமையான பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

நீங்கள் கலந்துகொள்ளும் போட்டி எந்த போட்டி என்பதை அதாவது குறைந்த தூரமா அல்லது நீண்ட தூரமா என்பதைத் தெளிவாக முடிவு செய்த பின்னரே பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் பயிற்சி செய்யும் குளம் சரியான அளவுடைய நீச்சல் குளமாக இருத்தலும் அவசியம்.

ஏரி, குளம், ஆறு முதலிய நீர் நிலைகளில் நீச்சல் கற்றுக் கொண்டவர்கள் போட்டியின்போது கடைபிடிக்கப்படும் விதிகளை கடைபிடிக்கச் சிரமமாக இருக்கும் என்பதால், நீச்சல் குளங்களில் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு விதிகளைத் தெரிந்துகொண்டு போட்டிகளில் பங்குபெறுவது சாலச் சிறந்தது.

சில ஆலோசனைகளாக தங்களுக்கு கூறியுள்ள கருத்துக்களைக் கவனத்தில் கொண்டு பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் நிச்சயம் வெற்றிபெற வாய்ப்புண்டு. வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற நோக்கமும், கடுமையான பயிற்சியும் தொடர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் மனதிலே நிலைநிறுத்திக் கொண்டு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

நீண்ட தூரப் போட்டிகள்

100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர், 800 மீட்டர் என போட்டிகள் நடைபெறும். மேலும் மார்பு நீச்சல், பட்டாம்பூச்சி நீச்சல், தடையில்லா நீச்சல், மல்லாந்து நீந்துதல் முதலிய முறைகளில் போட்டிகள் நடக்கும். மேலும், ரிலே என அழைக்கப்படும் தொடர் நீச்சல் போட்டியும் நடைபெறும். இவைகளில்லாமல் நீண்ட தூரப் போட்டிகள் பெரிய ஏரிகளிலும், ஆறுகளிலும், கடலிலும் நடத்தப்படுவதுண்டு. இந்தப் போட்டிகள் நீண்ட தூரமான 10 கிலோ மீட்டர், 15 கிலோ மீட்டர் தூரம் கொண்டதாக இருக்கும்.

நீண்ட தூர நீச்சலுக்கு முறையான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். சாதாரண நீச்சல் குளத்தில் செய்யும் பயிற்சிகளைவிட மிகவும் கடுமையான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பெரிய ஏரிக்ளிலும், ஆறுகளிலும், கடலிலும் பயிற்சி செய்வது மிகவும் கடுமையான ஒன்றாகும். உரிய பயிற்சியாளர்களின் துணையோடு நீந்தப் பழகுதல் மிகவும் அவசியம்.

எச்சரிக்கை

ஏரி, குளம், ஆறு முதலியவற்றில் ஆபத்துக்களை நாம் சந்திக்க நேர்வதில்லை. ஆனால், கடலில் நீந்தும்போது பலதரப்பட்ட ஆபத்துக்கள் வர வாய்ப்புக்கள் இருக்கிறது.

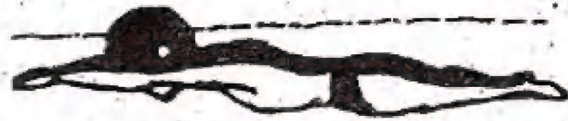
கடலின் தன்மை, அலைகளின் வேகம், கடலில் ஏற்படும் சுழற்சி, பருவ காலம் முதலியவற்றிற்கு ஏற்றாற்போல் கடலில் நீச்சல் பயில்வது அவசியம். சில நேரங்களில் மணல் கலந்த அலையும் வீசுவதற்கான வாய்ப்புகள் இருக்கும் என்பதால் கடல் நீச்சல் சற்று கடினமானதுதான்.

கடலில் பயிற்சி செய்வதற்கு அனுபவம் வேண்டும். கரைக்கு அருகில் அலைகள் அதிகமாக இருக்கும் என்பதால், கடலுக்குள் ஆழமான பகுதிக்குச் சென்றுவிட்டால் அலைகள் இருக்காது என்று கூறுவார்கள். ஆனால், கடல் வாழ் உயிரினங்களால் ஆபத்து வர வாய்ப்பு இருக்கும். ஆகவே, எச்சரிக்கையோடு எப்போதும் செயல்பட வேண்டும்.

கடலில் நீந்தும்போது நல்ல துணையுடன், பயிற்சியாளரும் இருப்பது அவசியம். உங்கள் பயிற்சியாளரின் ஆலோசனைப்படியே பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். தனியாகச் சென்று பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது மிகவும் ஆபத்தானது.

வாழ்த்துக்கள்

முறையாக பயிற்சிகளை மேற்கொண்ட நீங்கள் தெளிவான சிந்தனையோடு கடுமையான, தொடர்ச்சியான முயற்சியுடன் பயிற்சி செய்து சிறந்த நீச்சல் வீரராகவும் வெற்றிபெற எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டி உங்களை வாழ்த்துகிறேன்.



டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
அவர்களைப் பற்றி
அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள்

விளையாட்டுத் துறையின் வியன்மிகு கலைச்சொற்கள் குற்றால அருவி ஓடி வருவதைப்போல தங்கு தடையின்றிய பேச்சு, ஆழமான கல்வி, பரந்துபட்ட உலக அறிவு, பண்பாட்டின் சிகரம், இனிமையானவர், நகைச்சுவை நல்லரசு, செயலிலே விறுவிறுப்பு, விளையாட்டுத் துறையிலே ஒப்பாரும், மிக்காரும் இல்லாத உயர்ந்த நிலை. இவர்தான் நவராஜ் செல்லையா.

- தமிழ்த் தொண்டர் கோ.முத்துப்பிள்ளை



டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் ஓய்வறியாத உழைப்பாளர். அவரது சுறுசுறுப்பும், போலித் தனமில்லா பேச்சும், தளராத தன்னம்பிக்கையும் அவரைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லோரையும் எழுச்சி பெற வைக்கும்.

- டாக்டர் பொற்கோ



டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா உடற்கல்விக்கு அளித்த அர்ப்பணிப்பு, நண்பர்களின் மீது அவர் கொண்டிருந்த அன்பு, ஆர்வம், பாசம், பணிவு, இனிய சொற்கள், ஆற்றிய உதவி களும், பணிகளும் அவர் மறைந்தாலும் என்றும் ஆயிரக்கணக் கானோர் நெஞ்சங்களில் மறையாது. அவர் ஏற்றிய தீபம் அணையாது, மேலும் சுடர் விட்டுப் பிரகாசிக்க நம்மைப் போன்றோர் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- பேராசிரியர் இரத்தின நடராஜன்

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர், பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

அவர்களைப் பற்றி

தினமணி நாளிதழ்

விளையாட்டு, உடல் நலம், உடற்பயிற்சி, உடற்கல்வி, யோகாசனம், மனநலம் குறித்த ஆய்வு நூல்களை இவர் எழுதி யுள்ளார்.

முதன்முதலாக விளையாட்டுத்துறை பற்றி ஆய்வு செய்து, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர் இவர்.

விளையாட்டுக் களஞ்சியம் மாத இதழ் 1977 முதல் வெளியிட்டு, அதன் ஆசிரியராகவும் பணியாற்றி வந்தத்ா

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள் என்னும் ஒலி நாடாவை 1978-ஆம் ஆண்டு வெளியிட்டார்.

விளையாட்டுக்களின் பெருமையை உணர்த்தும் வகையில் ''ஓட்டப் பந்தயம்'' எனும் திரைப்படத்தை இயக்கியுள்ளார். இதன் கதை, வசனம், பாடல்கள், இசை, பின்னணிக்குரல், நடிப்பு, தயாரிப்பு முதலிய பொறுப்புக்களையும் ஏற்று திரையிட்டார்.

உடற்கல்வித் துறையில் சர்வதேச அளவில் சிறந்து விளங்கும் ஒருவருக்கு தமிழ்நாடு அளவிலே ''உடற்கல்வி கலைமாமணி'' என்ற விருதையும், ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் சிறந்து விளங்கும் உடற்கல்வி ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கு ''உடற்கல்வி ஜீவ ஜோதி'' என்ற விருதையும் வழங்கிப் பாராட்டி வந்தார்.

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை, விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும், விளையாட்டுக்களின் கதைகள் முதலிய நூல் களுக்காக 3 முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார்.

தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும், சடுகுடு ஆட்டமும் என்னும் நூலுக்குத் தமிழக அரசின் பரிசு கிடைத்துள்ளது.

சென்னை அமைந்துள்ள ஒய்.எம்.சி.ஏ. கல்லூரியில் பேராசிரிய ராகவும், ஆய்வுத்துறைத் தலைவராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

உலகப் பொதுமறை திருக்குறளுக்கு புதிய சிந்தனையுடன் (அறத்துப்பால் மட்டும்) திருக்குறள் புதிய உரை என்ற நூலையும் எழுதியுள்ளார்.

தேசிய விருதுபெற்ற நூலாசிரியர்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

எழுதிய உன்னத நூல்கள்.

விளையாட்டுக்களின் வரலாறு

1. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
2. விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்
3. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
4. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
5. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
6. கிரேக்க ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
7. 1984-இல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
8. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
9. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
10. விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
11. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
12. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
13. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சி
14. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
15. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
16. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்

விளையாட்டுக்களின் விதிகள் வரிசை

17. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
18. கால்பந்தாட்டம்
19. கைப்பந்தாட்டம்
20. கூடைப் பந்தாட்டம்
21. வளைகோல் பந்தாட்டம்
22. பூப்பந்தாட்டம்
23. வளையப் பந்தாட்டம்
24. சடுகுடு ஆட்டம்
25. கோகோ ஆட்டம்
26. மென் பந்தாட்டம்
27. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்
28. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
29. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?

உடற்பயிற்சி - யோகா

30. தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்வோம்
31. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
32. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
33. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
34. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
35. உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்
36. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
37. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
38. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
39. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
40. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
41. பயன்தரும் யோகாசனங்கள்
42. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்

உடல் நல நூல்கள்

43. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
44. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
45. நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்
46. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
47. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புக்கள்
48. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
49. உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது ரகசியங்கள்
50. நலமே நமது பலம்
51. முக அழகைக் காப்பது எப்படி?

மனபல நூல்கள்

52. நமக்கு நாமே உதவி
53. அவமானமா? அஞ்சாதே!
54. நிமிர்ந்து நில்! துணிந்து செல்
55. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?

ஆய்வு நூல்கள்

56. திருக்குறள் புதிய உரை
57. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
58. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
59. வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்
60. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்

பொது அறிவு நூல்கள்

61. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
62. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை
63. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
64. விளையாட்டு அமுதம்
65. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
66. விளையாட்டு உலகம்
67. சிந்தனைச் சுற்றுலா
68. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
69. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
70. விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்
71. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
72. அனுபவக் களஞ்சியம்
73. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
74. புதுப்புது சிந்தனைகள்
75. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
76. உடற்கல்வியை கற்பிக்கும் முறைகள்
77. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
78. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
79. விளையாட்டு விருந்து
80. வாழ்க்கைப் பந்தயம்
81. பல்கலைச் சிந்தனைக் களஞ்சியம்
82. இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டு இன்பம்
83. கிரிக்கெட் விளையாடுவது எப்படி?

அகராதி வரிசை

84. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி
85. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச்சொல் அகராதி
86. விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்

ஆங்கில நூல்கள்

87. G.K. for Competitive Exam.
88. How to Break Ties-in Sports and Games
89. G.K. in Sports and Games
90. Quotations on Sports and Games
91. General Knowledge in Sports and Games
92. Physical Fitness and Health

கவிதை நூல்கள்

93. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
94. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
95. செங்கரும்பு
96. நல்ல பாடல்கள் (சிறுவர்)
97. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள் (சிறுவர்)

சிறுவர் நூல்கள்

98. நல்ல கதைகள் - 1
99. நல்ல கதைகள் - 2
100. நல்ல கதைகள் - 3
101. பண்பு தரும் அன்புக் கதைகள்
102. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
103. தெய்வ மலர்
104. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது
105. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன

நாடக நூல்கள்

106. நல்ல நாடகங்கள் (இலக்கியம்)
107. நவனின் நாடகங்கள்
108. நவரச நாடகங்கள்
109. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
110. சுவையான நாடகங்கள்
111. சாந்தி தமிழ் வாசகம்
112. Shanthi's ABC Book
113. நன்னெறிக் கல்வி - 9-ஆம் வகுப்பு
114. நன்னெறிக் கல்வி - 10-ஆம் வகுப்பு
115. நவனார் உரை நூல் - 10-ஆம் வகுப்பு

உடற்கல்விப் பாட நூல்கள்

116. Physical Education and Health Education VI to VIII (CBS)
117. Physical Education and Health Education IX to X (CBS)
118. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (6ம் வகுப்பு)
119. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (7ம் வகுப்பு)
120. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (8ம் வகுப்பு)
121. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (9ம் வகுப்பு)
122. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (10ம் வகுப்பு)
123. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (11ம் வகுப்பு)
124. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (12ம் வகுப்பு)
125. Health and Physical Education Text Book (VI Std.)
126. Health and Physical Education Text Book (VII Std.)
127. Health and Physical Education Text Book (VIII Std.)
128. Health and Physical Education Text Book (IX Std.)
129. Health and Physical Education Text Book (X Std.)
130. Health and Physical Education Text Book (XI Std.)
131. Health and Physical Education Text Book (XII Std.)



விளையாட்டுக்களின் விதிகள்



டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

